الجامعة الأردنية

نموذج التفويض

أنـا أيتان محمد زين محمود هياجنه، أفـوض الجامعـة الأردنيـة بتزويـد نـسخ من رسالتي /أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم حسب التعليمات النافذة في الجامعة.

التوقيع: Aytan

التاريخ: ٢٧/٥/٢٠١٢

الجامعة الأردنيـــــة
كلية الدراسات العليا

التاريـــخ: / /

نموذج رقم (١٨)
إقرار والتزام بالمعايير الأخلاقية والأمانة العلمية
وقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها وتعليماتها
لطلبة الماجستير

أنا الطالب: أيمان محمد زين محمود هياجنة الرقم الجامعي: (٨٠٩١٨٨٤)

تخصص: التربية الرياضية الكليـــــة: التربية الرياضية

عنوان الرسالة: الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان

اعلن بأنني قد التزمت بقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المفعول المتعلقة باعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصيا" باعداد رسالتي وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية وكافة المعايير الأخلاقية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية. كما أنني أعلن بأن رسالتي هذه غير منقولة أو مستلة من رسائل أو كتب أو أبحاث أو أي منشورات علمية تم نشرها أو تخزينها في أي وسيلة اعلامية، وتأسيسا" على ما تقدم فانني أتحمل المسؤولية بأنواعها كافة فيما لو تبين غير ذلك بما فيه حق مجلس العمداء في الجامعة الأردنية بالغاء قرار منحي الدرجة العلمية التي حصلت عليها وسحب شهادة التخرج مني بعد صدورها دون أن يكون لي أي حق في التظلم أو الاعتراض أو الطعن بأي صورة كانت في القرار الصادر عن مجلس العمداء بهذا الصدد.

توقيع الطالب: Ayten التاريخ: ٢٧ / ٥ / ٢٠١٢

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالـــة
التوقيع .... التاريخ ٢٠١٢/٥/٢٧

الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان

إعداد

أيتان "محمد زين" محمود هياجنه

المشرف

الأستاذ الدكتور هاشم إبراهيم

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الاردنية

أيار / ٢٠١٢

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة **"(الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان)"** وأجيزت بتاريخ ١٣\٥\٢٠١٢

أعضاء لجنة المناقشة		**التوقيع**
الاستاذ الدكتور هاشم محمد ابراهيم	مشرفا	
أستاذ سيكولوجية التدريب الرياضي / الجامعة الاردنية		
الاستاذ الدكتور احمد بني عطا	عضواً	
أستاذ التدريب الرياضي / الجامعة الاردنية		
الدكتور رامي حلاوة	عضواً	
أستاذ التدريب الرياضي / الجامعة الاردنية		
الدكتور كمال الخصاونة	عضواً	
أستاذ نظريات التعلم التدريب الرياضي/ جامعة اليرموك		

الإهداء

إلى من غمراني بحبهما و عطفهما وأحاطاني بدفء حنانهما... أبي وأمي اللذين أتلمس رضاهما حيناً بعد حين.

إلى نبع الحب والحنان...رفاق الدرب الذين عشت معهم أجمل اللحظات...أخي و شقيقي الدكتور أيمن هياجنة، والسيد محمد صدوق ملكاوي، والسيد سيف عبيدات، وأخواتي كوثر، وهدى، ونجدة، وبنان وأختي التي لم تلدها أمي فاطمة خريسات.

إلى عصافيرالحب...براءة الملائكة...زين، تالا، نايا وكرم.

إلى كل من وقف معي في أوقات أشتدت فيها دروب المحن والشدائد وكانوا عوناً لي في تخطي العقبات ....أصدقائي جميعا.

شكـــــر وتقديـــر

الحمدلله رب العالمين الذي أعانني على إنجازهذه الدراسة، والصلاة والسلام على سيد الخلق والنبيين وعلى آله وصحبه وسلم ومن سار على نهجه واستن بسنته إلى يوم الدين، الحمدلله الذي علم بالقلم علم الانسان مالم يعلم، وبعد :

فبعد أن أنهيت هذا العمل بحمد الله وتوفيقه، لابد لي من أن أتوجه بجزيل الشكر والعرفان لكل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة، وأخص بالذكر مشرف الرسالة الأستاذ الدكتور هاشم إبراهيم، على ما بذله من جهد مخلص وتوجيه، وكان له أكبر الأثر في إخراج العمل إلى ما هو عليه، فله مني كل الشكر والتقدير .

وكذلك أشكر جميع أصدقائي الذين قدموا لي كل الدعم، وأخص بالذكر الدكتور سعد هياجنه، والدكتور فراس الكلوب، ومديرتي الحبيبة أسماء نعمان التي قدمت لي كل التسهيلات والدعم المعنوي لأكمال هذه الدراسة، وهبه سليمان، وريما الطحاينة، وهند عريم، وأريج قصقص، ورشا صقر، وابتسام احمد، ومها الطيبي، وأماني الخوالدة.

والله ولي التوفيق

الباحثة

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمـــــة الملاحــــق

الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان

إعـــــداد

أيتان "محمد زين" محمود هياجنه

المشـــــرف

الأستاذ الدكتور هاشم إبراهيم

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى درجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان. وقد تكونت عينة الدراسة من ٥٥ معلما و معلمـــة تـــم إختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد استخدمت الباحثة مقياس الإحتراق النفسي الذي صممه محمد حسن علاوي (١٩٩٨)، ويشمل محاور تتضمن الإنهاك العقلي، والإنهـــاك البـــدني، والإنهـــاك الإنفعالي، والتغير الشخصي نحو الأسوأ، ونقص الإنجاز الشخصي، وقد أظهرت نتائج الدراسة على أن درجة الإحتراق النفسي لدى المعلمين جاءت بدرجة قليلة على ثلاثة محـــاور وهـــي محور الإنهاك العقلي و الإنهاك الإنفعالي و التغير نحو الأسوأ و بدرجة متوسطة على محوري الانهاك البدني و نقص الإنجاز الشخصي، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالـــة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تعزى لمتغيرات الدراسة مثل (الجنس ، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي ، ومرحلة التدريس للمعلم ، ونوع الضمان الوظيفي، والتخصص).

وأوصت الباحثة بتزويد المعلمين بالبرامج و الدورات المتعلقة بضبط مشاكل الاحتراق النفسي والوقاية منه من قبل الإداريين في المدارس و إجراء المزيد من الدراسات حول الإحتراق النفســـي يتضـــمن متغيـــرات جديـــدة مثـــل المســـتوى الاقتصـــادي و الحالـــة الاجتماعيـــة.

مقدمة الدراسة وأهميتها

أصبح مفهوم الإحتراق النفسي شائع الإستخدام في أواخر القرن العشرين، وذلك لوصف الحالة النفسية التي يمر بها بعض الافراد، ونجد أن التعريفات التي تناولت هذا المفهوم قد تعددت لدى العلماء، ويعتبر المحلل النفسي (Frreuden berger) أول من قام بتعريف الإحتراق النفسي على أنه ظاهرة نفسية تصيب المهنيين و تجعلهم أقل إنتاجية و أكثر كآبة و أقل إهتماما ورغبة في العمل.

أن الإحتراق النفسي حالة الأنهاك البدني والنفسي التي تصيب المهنيون نتيجة الزيادة المبالغ فيها لضغوط العمل من حيث الكم والشدة وعدم قدرتهم على التكيف معها ونتيجة لزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن الأهتمام بالنواحي المادية، وقد يكون الفرد فيها ملتزما بمهنته لكنه نتيجة للضغط النفسي والإنفعالات الشديدة التي تؤثر عليه أثناء العمل تجعله يفقد الاهتمام بمهنته مما يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل مشكلاتهم والشعور بالتوتر النفسي والأجهاد الإنفعالي والإنتاجية المتدنية في العمل والتعامل الجاف مع الاخرين وبالتالي تؤدي إلى إنسحابه أوعزوفه عن ممارسة مهنته . (الخالدي، ٢٠٠٢. البدوي، ٢٠٠٠. Chernis، ١٩٨٠)

علما أن بعض الدراسات عرفت الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإنهاك والإستنزاف والتعب الشديد نتيجة لضغط نفسي داخل الذات ضمن مهن، ويتصل اتصالامباشراً بمشاعر وأحاسيس يمارسها الأفراد الذين تتطلب أعمالهم التعرض المستمر لمواقف مجتمعية مشحونة بمشاعر وجدانية. (Shwarze،٢٠٠٠)

نجد ظاهرة الأحتراق النفسي في مهنة التعليم من أهم الظواهر التي يجب أن تدرس و تبحث لأنها من أكثر المهن مسببة للضغط بشكل عام، لذلك فان المعلمين قد يواجهون ضغوطا كبيرة ولا يستطيعون التعامل معها وذلك لعدم معرفتهم بمصدرهذه الضغوط كما إن تأهيلهم وتدريبهم في الجامعات والمعاهد لم يأت على ذكر كيفية التعامل مع تلك الضغوط الناجمة عن العمل.(حامد ،١٩٩٩).

وكما ترى الباحثة أيضا أن الدورات التدريبية المبنية على أسس علمية للمعلمين تساعد على الارتقاء بالمعلم والعملية التعليمية، وخصوصا الخريجين الجدد في هذا المجال من خلال الجامعات أو وزارة التربية والتعليم، وسببه إن المعلمين بحاجة إلى مساعدة في مشكلاتهم و تلبية إحتياجاتهم المهنية إلا أن هناك بعض المدارس ترفض تدريب معلميها بسبب إهمالهم لمادة التربية الرياضية والتكاليف الباهظة للتدريب، وبالتالي فإن ذلك يزيد من التوتر النفسي لديهم وظهور أعراض الأحتراق النفسي، فمدرس التربية الرياضة يقوم برعاية التلاميذ من الجوانب البدنية والنفسية والعقلية فهو يبذل جهداً كبيراً في تحضير الدروس لجعل حصته ممتعة وجذب الطلاب لها ولتحقيق ذلك يجب إزالة جميع العقبات التي تحد من إبداعه.

ونلاحظ أن معظم الدراسات التي أجريت حول ظاهرة الأحتراق النفسي قد تناولت المهنيين في التخصصات كافة وهنالك دراسات قليلة تناولت دراسة ظاهرة الأحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية بهدف لفت نظر أصحاب القرار والمسؤولين الرياضيين إلى إيلاء الجانب النفسي لمعلي التربية الرياضية أهمية مما يساهم في منع حدوث هذه ظاهرة الاحتراق النفسي أو الحد من نتائجها إلى إقل درجة ممكنة.

وتكمن أهمية الدراسة في أن مدرسي التربية الرياضية يعانون ضغوطات واقعة على كاهلهم سواء في عمليات التدريس أوالتدريب أو الاشتراك في المنافسات الرياضية ، فمهما كانت قدرة المعلم على توفير بيئة مناسبة للطلبة فإن هناك عديد من المعوقات التي تحد من تحقيق أهدافه و قدراته الامر الذي يوصل المدرس الى الوقوع تحت الضغوط النفسية وهذه الضغوط سواء داخلية أو خارجية سوف تؤدي إلى تبلد المشاعر لديه والأداء النمطي للعمل ومقاومة التغير وفقدان الأبتكارية وأيضا إفتقار المعلم إلى الدعم الأجتماعي ومهارات التكيف لمواجهة المشكلات كل هذا يزيد من إحتمالية وقوع المعلم فريسة للأحتراق النفسي وتعدد الضغوط المسببة له.

ويبين الزعبي (١٩٩٢) أن هناك عدة عوامل رئيسية تؤثر في توافق المعلم في مهنته، وهي عوامل مهنية وعوامل ذاتية وعوامل أجتماعية ، ضمن نطاق عمله مع مجتمعه المدرسي ، وأن العمل هنا يتصف بمجموعة من العلاقات المتشابكة قد تؤثر في التوافق المهني للمعلم ومنها علاقته بمهنته و نظام العمل والرؤساء والزملاء والتلاميذ وظروف العمل ،فيقدر توافق المعلم مع مهنته بقدر ما يزيد عطاءه ونجاحه مما ينعكس بصورة إيجابية على العملية التعليمية و

التربوية وعكس ذلك يؤدي إى إحساس المعلم بعدم الرضا عن مهنته وفقد الثقة بالنفس والأحباط مما ينعكس سلبا على العملية التعليمية والمعلم .

ومن الصعوبات التي تواجه معلم التربية الرياضية نظرة المجتمع نحو حصة التربية الرياضية داخل وخارج المدرسة فهم ينظرون إليها على إنها مادة غير أساسية في المنهاج الدراسي وأقل أهمية عن باقي الحصص وهذا يتناقض مع مخزون ما درسه أو تعلمه المعلم أثناء مرحلته الجامعية فيما يتعلق بأهمية التربية الرياضية في حياة الأفراد والمجتمعات .

مشكله الدراسة

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات ذات الصلة بموضوع الاحتراق النفسي، و وجدت انها تناولت مجتمعات تدريبة، وتعليمية في مختلف القطاعات لكنها لم تجد أي دراسة في القطاع الاقليمي يغطي مدارس وكالة الغوث الدولية، ومن هنا أرتأت الباحثة بإجراء هذه الدراسة لأعتقادها بأن معلمي وكالة الغوث الدولية لديهم جوانب مهنية تؤدي الى ظهور حالة الاحتراق النفسي بمختلف أبعادها ومن خلال عمل الباحثة كمعلمة تربية رياضية واتصالها المباشر بزملائها، وجدت أن هذا الموضوع يرتبط بأعراض قد عاشتها الباحثة وزملاؤها مثل القلق والارهاق والاكتئاب، إذ لاحظت وجود صعوبات ومشكلات تسبب لهم الإحباط والإضطراب وتكمن الخطورة الحقيقية عندما يشعر المعلم بالأنهاك، لإن ذلك سوف ينعكس سلبيا على وضعه الصحي و النفسي ويصبح أداؤه غير فاعل والتزامه بعمله متدنيا.

ومن خلال الإطلاع على بعض الدراسات و الأبحاث في مجال الإحتراق النفسي وعلاقتها بالعمل إستنتجت الباحثة إلى أن قلة الأثارة في بيئة العمل والأعمال الخفيفة والمتكررة تؤدي إلى الضغوط النفسية، كما أن الفشل في تحقيق الحاجات الشخصية يسهم في حدوث عدم الرضا الوظيفي والضغط و بالتالي إلى الأحتراق النفسي.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة التعرف إلى :

١- درجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان.

٢- الفروق في درجة الإحتراق النفسي تبعا لمتغيرات الدراسة التالية (الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، و مرحلة التدريس للمعلم، و نوع الضمان الوظيفي، والتخصص).

تساؤلات الدراسة

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية :

١- ما درجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإحتراق النفسي تبعا لمتغيرات الدراسة التالية (الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، ومرحلة التدريس للمعلم، و نوع الضمان الوظيفي، و التخصص) ؟

مصطلحات الدراسة

- مدارس وكالة الغوث الدولية : هي المدارس التي يدرس فيها كافة أبناء اللاجئين الفلسطينيين المسجلين لدى وكالة الغوث الدولية ويحق لهم تلقي التعليم الأساسي مجانا.

- الاحتراق النفسي لدى المعلم : حالة من الاجهاد النفسي و الجسدي و البرود العاطفي وتدني الانجاز والكفاءة يصاب بها المعلم عندما يفقد توازنه و تكيفه نتيجة تعرضة للتوتر والضغوط النفسية وضعف القدرة على حل المشكلات في بيئة العمل. (عثمان،٢٠١٠)

مجالات الدراسة :

- المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على معلمي التربية الرياضية ومعلمي الصف الذين يدرسون مادة التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان.
- المجال الزماني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة بين ٢٠١٢\٢\٦ ولغاية ٢٠١٢\ ٢\١٦.
- المجال الجغرافي: تم إجراء هذه الدراسة على مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان.

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الإطار النظري :

اولا : مفهوم الاحتراق النفسي

الإحتراق النفسي حاله من الإنهاك العقلي و الإنفعالي والبدني والدافعي الناجم عن الحب الشديد و الإخلاص المستمر في أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة في ضغوط العمل والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الأفراد مع عدم قدرتهم على تحملها أو الوفاء بها والتي ينتج عنها إنخفاض حاد ومستمر في مستواهم وقدراتهم بالإضافة إلى الشعور الدائم بالفشل وإحساسهم برغبة جامحة في عدم الأستمرار ونتيجة ذلك إنحدار في المستوى إلى درجة تؤدي إلى إنسحابهم الكامل وتوقفهم عن العمل. (علاوي ،١٩٩٨)

ظاهرة الإحتراق النفسي موجودة في جميع تخصصات المهن إذ أنها إستنزاف جسمي وإنفعالي بشكل كامل وغالبا ما تكون أستجابة سلبية، بحيث يشعر الفرد أنه غير قادرعلى التعامل مع أي ضغط لعدم موازنته بين متطلبات العمل وقدراته، وقد يتحول وباءً ينتشر في بعض المؤسسات وتظهر أعراضه من خلال تدني الروح المعنوية وتدني الأنتاج وضعف الخدمات والتغيب المستمر عن العمل. (الطحاينة ،١٩٩٥. حرتاوي،١٩٩١).

كما أن العلاقات الغير الملائمة بين الزملاء، والعزلة، وغموض الدور التي يكلف بها المعلم وقيامه بالأعمال الأضافية ومحدودية فرص الترقية والنمو المهني وقلة الدعم الذي يتلقاه من قبل أصحاب القرار ومشكلات التلاميذ السلوكية جميعها عوامل مساعدة على ظهور الأحتراق النفسي. وأشار أيضا عندما يكون المعلم غير قادر على أن يوازن بين متطلبات العمل وقدراته يشعر بالعجز إذ يصل لمرحلة التعب والقلق وكره التدريس وعدم الرغبة في مواكبة اي تطور وجديد في مجاله والندم على أختيار مهنة التدريس وإنتظار العطلات والاعياد و قد ينتهي الأمر إلى نشوء مشكلات داخل الأسرة. (القريوتي ،٢٠١٠)

و تدريس الطلاب الذين لا يهتمون بمادة التربية الرياضية ولا يمتلكون الرغبة و الدافع في ممارستها من وجهة نظر علاوي (١٩٩٨) يجعل المعلم يشعر بعدم التقدم والأحباط، فمعلمو التربية الرياضية عرضة لحدوث الاحتراق النفسي لأنهم يقومون بتدريس العديد من الحصص

يوميا تحت أشعة الشمس وهذا الأمر الذي يزيد لديه الأرهاق وبأنه أول من يحضر للمدرسة لإشرافه على الطابور الصباحي و زيادة عدد التلاميذ في الصف وغيرذلك من ضغوطات الادارة المدرسية وتكليفه بإشغال حصص لمواد أخرى، بالاضافة الى إفتقار المدرسة للأدوات الرياضية حيث يقوم المعلم بإعدادها و إحضارها بنفسه مما يؤدي إلى بذله المزيد من الجهد.

وفيما يتعلق بالضغوطات التي تنتج من حصص التربية الرياضة يرى العودي (٢٠٠٨) إنها تلعب دوركبير في نفسية المعلم لإرتباطها بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه إذ أن لايوجد نشاط رياضي يمارس دون أن يصطبغ بالإنفعالات والضغوطات التي تزيد من الأعباء على كاهله.

ومع تنوع مصادرالمعرفة واختلاف أدوارها يجد المعلم نفسه أمام تحديات أصبح من خلالها ملتزما في تطوير نفسه من دون توقف لمواكبه أخر التطورات في مجال أختصاصه، ومع هذه التطورات والتغيرات كان لابد من ظهور بعض المؤثرات على الحياة المهنية للمعلمين مثل المؤثرات التي تجسدت في تغير بناء المناهج وتطوير أساليب التعليم وطرقه، وإختلاف أدوار المعلمين و المدرسة، حيث أن هذه المناهج تتطلب بذل جهود إضافية لتحقيق النمو المهني المستمر، بالأضافة إلى ذلك تشكل ساعات العمل الطويلة هاجسا أخر لمعلمي العصر الحالي وهذا ما يشكل ضغطا داخليا على المعلم إذ يترتب عليه قضاء الكثير من الوقت في الأعداد والتحضيرلدروسه خارج أوقات الدوام الرسمي مما يجعله يفكر مليا في البحث عن مهنة مختلفة.(عبدالله ،٢٠٠٥).

ومن خلال مشاهدة الباحثة وجدت أنه حتى يتمكن المعلمون من القيام بعملية التدريس والتدريب عند وقوعهم تحت ضغوط معينة يلجؤون إلى الأبتعاد والأنعزال عن المحيطين بهم وبالرغم من أنهم يحاولون جاهدين توفير متطلبات العمل إلا إنهم يشعرون بصعوبة في اجتيازهم لحالات التوتر والضغط فيجدون أنفسهم في التيار السلبي المتجه نحو الإحتراق النفسي .

ثانيا: أ- عوامل الإحتراق النفسي :

أن حدوث ظاهرة الأحتراق النفسي تضمن مجموعة من العوامل العامة والتي تتمثل في الجوانب الآتية :

١ - الجانب الفردي :

أن الموظف الأكثر التزاما و إخلاصا في عمله يكون أكثر عرضة للإحتراق النفسي عن غيره، ويرجع ذلك كونه يكون تحت ضغط داخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه ظروفا خارجة عن إرادته تقلل من هذا العطاء ومن العوامل المؤثرة أيضا مدى ما يتمتع به الموظف من قدرات ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه، فالمعلم الذي يتفانى في عمله و يرغب في تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح يتعرض إلى الإحتراق النفسي أكثر من غيره إذا ما واجهته مشكلات مثل زيادة عدد الطلاب و المشكلات السلوكية من جانب الطلبة وضغوطات من قبل الإدارة المدرسية و المشرفين التربويين وقلة الامكانات وغيرها.

٢ - الجانب الاجتماعي :

ترجع هذه العوامل إلى تزايد الإعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الإجتماعية الأمر الذي يساهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سببا في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب، وهذا من شأنه يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغوط، إضافة إلى العمل المهني الذي يتصف بالإثارة و التنوع وأن روح العمل و التعاون والمحبة متوفرة بين العاملين و أن المهنيين يتمتعون بالأستقلالية خاصة في إتخاذ القرارات الخاصة بهم وبعملهم وهناك التزام من جانب الموظف في تقديم أفضل الخدمات بغض النظر عن العقبات التي تواجهه. مع أن هذه التوقعات مقبولة نوعا ما إلا أن الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات البيروقراطية يحول دون تحقيق ذلك مما يؤدي إلى توليد ضغط نفسي على المهني فيجعله أكثرعرضة للإحتراق النفسي .

٣ - الجانب الوظيفي :

أن المهتمين بالإحتراق النفسي ينظرون إلى هذا الجانب على أنه الأكثر أهمية نظرا إلى ما يمثله العمل من دون دور مهم في حياه الفرد في العصر الحديث ، فالعمل يحقق

حاجات أساسية للفرد مثل: السكن والصحة ، إضافة إلى الحاجات النفسية التي تلعب دورا في تكوين الشخصية مثل التقدير وإحترام الذات والنمو والأستقلاليه، ويعتبرعجزالفرد في التحكم ببيئة العمل من العوامل التي تؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصبي مما يؤدي إلى الإحتراق النفسي، إضافة إلى أن الفشل في تحقيق الحاجات الشخصية التي يتوقعها المهني في عمله تسهم إلى حد كبيرفي حدوث عدم الرضا الوظيفي ومن ثم إلى الإحتراق النفسي وكلما ارتفع إسهام الأفراد في عمليه صنع القرار أرتفع الشعور بالرضا الوظيفي عندهم وقلت ظواهر الإحتراق النفسي كما دعم الرؤساء في العمل يؤثر عكسيا على الأحتراق النفسي .

ب – العوامل الخاصة في الاحتراق النفسي

١- طبيعة الفئة التي يقوم بتدريسها: ان المعلم يتعامل مع مجموعة متباينة من التلاميذ فمنهم من يعاني من مشكلات أكاديمية ومشكلات نمائية في ضعف الإدراك والإنتباه مما يعقد المسألة على المعلم خاصة عند تفكيره في تلبية احتياجات التلاميذ.

٢- الدعم الذي يتلقاه المعلم: أن المعلم يتعامل مع الأدراة المدرسية والكادرالتعليمي بالأضافة إلى أولياء الأمور وهذه الشبكة لها أثر على المعلم فإذا قدموا له الدعم الكافي فهذا سوف يشجعه و يحفزه الى الأداء، أما إذا فقده أو أوكل له مهامات إضافية فإن ذلك سوف يشكل عليه ضغطا يخلق جوا من عدم الإرتياح والإنهاك بالإضافة إلى ضغط أولياء الأمور وعدم تعاونهم معه يزيد من توتره و قد يرفع مستوى الإحتراق النفسي لديه.

٣- عوامل شخصية : وتشمل خبرات المعلم ومؤهلاته والدورات التدريبية والكفاءة المهنية والرغبة في العمل ودخله الشهري وهي جميعها عوامل ذات أثر في تحقيق المعلم لذاته وشعوره بالتميز والتقدير و الأحترام، لكن غياب بعضها مثل تدني مستوى الدخل مقابل الجهد الذي يبذله هذا يشعره بعدم الرضا الوظيفي وفي النهاية يؤدي إلى إحتراقه وتركه للعمل.

٤- البيئة التعليمية : يتطلب هنا توفير الأدوات والأجهزة الرياضية التي تساعد المعلم في التدريب، وأن الجو الصفي غيرملائم يؤدي لحدوث الأستنزاف الأنفعالي لدى المعلم

كما يؤدي إلى تطوير إتجاهات سلبية نحو تلاميذه و نحو مهنته بالتالي يؤثر بشكل سلبي على تحقيق الأهداف التربوية المتوقعة. (بطرس ،٢٠٠٩)

أن الأحتراق النفسي لدى المعلمين يعود بشكل أساسي إلى شعورهم بأن حاجاتهم وتحصيلهم وتقديرهم دون مستوى وظيفتهم، حيث يؤدي ذلك إلى مشكلات نفسية ومادية ذات علاقة بالجهود المبذولة في العمل بالأضافة إلى كونهم لا يمتلكون الأستراتيجية التي تساعدهم على مواجهة الأحتراق النفسي. (العقرباوي ،١٩٩٤).

جـ - أعراض الإحتراق النفسي:

١- الأعراض الجسمية: و تتمثل في الأجهاد، وتشنج العضلات و الالام البدنية، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب .

٢- الأعراض العقلية (المعرفية): تتمثل ببعض مهارات صنع القرار، وعيوب في معالجة المعلومات، ومشكلات الوقت، والتفكير المفرط بالعمل.

٣- الأعراض الإجتماعية: أعطاء الموظف وقتا زائداً لعمله على حسابه الشخصي وحساب بيئته، والسخرية والتذمر والفاعلية المنخفضة وتفريغ الضغط في البيت والعزلة الإجتماعية.

٤- الأعراض النفسية والعاطفية : تتمثل في التبرير والإنكار والغضب والأكتئاب وجنون العظمة واللامبالاة وانتقاص الذات والإتجاهات المتحجرة والمقاومة الشديدة للتغير.

٥- الأعراض الروحية: عندما يصل الإحتراق النفسي للمرحلة النهائية فإن الأنا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا وتصبح أعراض الضغط الجسدية واضحة وتكون الثقة بالنفس متدنية، كذلك تصبح فعالية العمل ضعيفة وتضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير وتصبح الحاجة الى التغيير أو الهروب من الواقع هي الفكرة الرئيسية التي تسيطر على تفكير الشخص، وعندها لا يدرك الموظف سوى خيارات التقاعد، وتغير الوظيفة والعلاج النفسي، والحزن . (احمد، ٢٠٠٧).

وتوصل عسكر و زملاؤه (١٩٨٦) إلى مجموعة من الأعراض التي تظهر على الأفراد الذين يتعرضون للأحتراق النفسي ومنها:

فقدان الأهتمام بعمله وتكوين إتجاه سلبي نحوه، وأداء العمل بطريقة روتينية، والنقص في الدافعية للعمل، ومقاومة التغير والتطوير، وفقدان الابتكارية والروح المعنوية، والأحساس بالتعب والأنهاك، وتجنب التحدث مع الزملاء في شؤون العمل، والإحساس باللوم والذنب وتأنيب الضمير.

يتأثر المعلم بعواطفه وما يتعرض له من ضغوط وما يدور في بيئته، وإذا لم يبادر بعلاج نفسه قد يتسبب في إتخاذ قرارات غير سليمة يكون لها أثر سيء على الطلاب وعلى جو المدرسة العام. بل قد يتعدى أثرها إلى مستقبل المعلم نفسه، فالطلاب مركز التعليم، فأي خلل أو ضعف في أحد عناصر العملية التعليمية، خاصة المعلم، يكون أثرها كبيرا عليهم. فالطالب الذي يرى المعلم غير مهتم بالإعداد للدرس أو يتأخر في الحضور أو لا يهتم بالواجبات المدرسية سيتولد لديه شعور مماثل بعدم الاهتمام، وبرود المعلم في أدائه لدرسه سيفقد الطلاب الدافعية للتعلم، مما يجعل الدرس مملاً.

والمعلمون ونشاطهم أساس نجاح المدرسة، والمعلم الذي يمر بهذه الحالة ليس لديه دافعية للتعاون والمشاركة، بل قد يزيد الأمر سوءا بأن يأخذ في تثبيط زملائه من العمل الجماعي والتعاون في نشاطات المدرسة، فيفتقد بذلك الجو الجماعي التعاوني في المدرسة لتصبح مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط، فلا تربطهم اهداف مشتركة ولا هموم ومطالب مشتركة ، تصبح المدرسة ذاتها غير مريحة له، فلا يشعر بالرغبة في البقاء فيها.

وكالة الغوث الدولية

تعمل منظمة الأونروا على إغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى، حيث أنشئت في كانون الاول عام ١٩٤٩ و باشرت عملها في أيار ١٩٥٠، مع أنها أعتبرت وكالة مؤقتة إلا أنه يتم تجديد ولايتها كل ٣ سنوات. (عاشور،٢٠٠٧).

حيث تقدم الأونروا خدمات في اكتساب المعرفة والمهارات ، وعـيش حيـاة طويلـة وصحية و تحقيق مستويات معيشة لائقة والتتمتع بحقوق الإنسان إلى أقصى مجال ممكن، وتقوم بتوفيرالخدمات الإجتماعية ويعتبر التعليم هو أكبر البرامج التابعة للأونروا، وهو يستحوذ علـى

أكثر من نصف الميزانية العادية للوكالة حيث تقوم بإدارة أكبر نظام مدرسي في الشرق الأوسط وذلك بوجود ما يقارب من ٧٠٠ مدرسة.

ويقدم معهد التربية التابع للأونروا التدريب للمديرين والمشرفين والمعلمين قبل خدمتهم في المدارس حيث يسعى إلى ضمان وجود عدد كاف من المعلمين المؤهلين . أما أثناء ممارسة مهنة التعليم يهدف برنامج التدريب إلى تحسين نوعية التعليم المقدم للتلاميذ في مدارس الوكالة حيث يساعد ذلك في رفع المؤهلات المهنية للمعلمين و بالتالي تكيفهم مع التغيرات في المناهج و تحسين أساليبهم التدريسية وتطوير مهاراتهم التربوية والإشرافية.

وفي الأردن، توفر الأونروا برنامجا تدريبيا أثناء الخدمة مدته ثلاث سنوات لمساعدة موظفي التعليم على رفع مؤهلاتهم من دبلوم متوسط مدته سنتان وصولا إلى الشهادة الجامعية الأولى بهدف تلبية المعايير الجديدة التي وضعتها الحكومة الأردنية والسلطة الوطنية الفلسطينية.

ثانيا :الدراسات السابقة

الدراسات المرتبطة :

١- أجرى (Valizadeh,et all, 2011) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الأنفعالي و أعراض الأحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٣) معلما من معلمي الذكور في منطقة خورستان الأيرانية ، واستخدم الباحث مقياس (Maslach & Jackson) للأحتراق النفسي ومقياس الذكاء الأنفعالي، وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين الذكاء الأنفعالي والأحتراق النفسي، وقد أوصى الباحث بضرورة عقد دورات تدريبية للمعلمين للتعرف على اسباب الاحتراق النفسي والتصدي لها .

٢- أجرى (Zournatzi, 2011) دراسة هدفت التعرف إلى الأحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في المدرسة الأساسية والثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٧) معلم تربية رياضية (٢٠٧) من المرحلة المتوسطة و (٢٣٠) من المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس (aslach & Jackson) للإحتراق النفسي، وقد أظهرت النتائج أن معلمي المرحلة الأساسية أعلى أحتراقا من المرحلة الثانوية، والأرهاق العاطفي لدى معلمي المرحلة الثانوية أعلى من معلمي المرحلة الاساسية ،وقد اوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالمعلمين اثناء تعرضهم لظاهرة الاحتراق النفسي في مجال التعليم.

٣- أجرى (Shirazi, 2011) وآخرون دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الالتزام الوظيفي و الأحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضة في إيران ، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٦) معلماً (١٥٩) معلماً رسمياً و(٥٧) معلما بديلا ، واستخدم مقياس (Maslach & Jackson) للإحتراق النفسي و مقياس الين و ماير للألتزام الوظيفي، وقد أظهرت النتائج إنه لا يوجد إحتراق بين المعلمين الرسميين و المعلمين البدلاء.، وقد اوصى الباحث بضرورة تحسين ظروف المعلمين الرسميين ودعمهم من اجل التزامهم في وظيفتهم.

٤- أجرى (Yueh Tseng 2010) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير الذكاء العاطفي والإحتراق النفسي و نوع الحياة على معلمي المدارس الإبتدائية ، واشتملت عينة الدراسة على جميع معلمي التربية الرياضية في تايوان ، واستخدم مقياس لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أن الأحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الأبتدائية كان متوسطا.وقد أوصى الباحث المؤسسات التعليمية بعقد دورات من اجل الحد من اعراض الذكاء الانفعالي و الاحتراق النفسي و تحسين نوعية الحياة لدى المعلمين لما يعكس ذلك على الصحة النفسية و الجسمية لديهم و بالتالي تحسين نوعية التعليم المقدم للطلاب.

٥- أجرى الطحاينة (١٩٩٥) دراسة هدفت التعرف إلى الكشف عن مستويات الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (٤٤٠) معلم ومعلمة تربية رياضية عاملين في مدارس وزارة التربية والتعليم في الاردن. واستخدم الباحث مقياس (Maslach & Jackson) للأحتراق النفسي ، واستخدم أستيبان وصف سلوك القائد. وأظهرت النتائج أن معلمي التربية الرياضية في الأردن يعانون من الإحتراق النفسي بدرجة متوسطة، وقد اوصى الباحث بضرورة اجراء المزيد من الدراسات من اجل الوقوف على الاسباب التي تؤدي الى شعور المعلمين بالاحتراق النفسي .

٦- أجرى (kosa,1989) دراسة بهدف التعرف إلى العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية، والمتغيرات المرتبطة بالعمل لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الثانوية.و تكونت عينة الدراسة من (١٩٣) معلم تربية رياضية من مدارس **(Oregon)** في أمريكا .وقد استخدم الباحث مقياس (Maslach & Jackson) للأحتراق النفسي و بطاقة بيانات ديموغرافية، وقد أشارت النتائج إلى أن المعلمين يعانون من الأحتراق النفسي بدرجة متوسطة، وقد اوصى الباحث بضرورة خفض ضغوط العمل لدى المعلمين

٧- قامت (martin,1984) دراسة هدفت التعرف إلى المقارنة بين مستويات الأحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الأبتدائية والمتوسطة والثانوية،

واستخدمت الباحثة مقياس (Maslach & Jackson) للأحتراق النفسي وتكونت عينة الدراسة (٤٦٣) معلما و معلمة، تم اختيارهم من مدارس مقاطعة (Cole County) في ولاية اليونز، وقد أظهرت النتائج أن المعلمين في المراحل الدراسية كافة يعانون من الأجهاد العاطفي وبدرجة شدة أكبر من تبلد المشاعر، كذلك المعلمون العاملون في المراحلة الثانوية عانوا من الأحتراق النفسي بدرجة أكبر من المعلمون في المرحلتين المتوسطة والأبتدائية، وقد اوصى الباحث المسؤولين بتهيئة الظروف التدريسة المناسبة للمعلمين من اجل الوفاء بالعملية التدريسة .

الدراسات المشابهه:

١ -أجرت الشيوخ (٢٠١١) دراسة هدفت التعرف إلى الكشف عن مستوى الإحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية في مدارس التعليم الثانوي للإناث بالقطيف في المملكة العربية السعودية وعلاقته بالإتجاه نحو مهنة التعليم، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلمة، واستخدمت الباحثة (مقياسين الأول خاص بالباحثة Gilder الخاص بالإحتراق النفسي ، والثاني الخاص بالاتجاهات للمعلم قامت الباحثة بإعداده بما يتناسب مع البيئة لغرض الدراسة)، وأظهرت النتائج وجود إتجاه سلبي لدى هؤلاء المعلمات، وذلك يعني أنه كلما زادت قيمة الأحتراق النفسي زادت سلبية الإتجاه نحو مهنة التعليم، وقد أوصت الباحثة إقامة دورات تثقيفية تأهيلية بصورة مستمرة للمعلمات لغرض الوقوف على آخر المستجدات في العملية التعليمية مما يشجع ويساعد المعلمة في اداء عملها بصورة أكثر إيجابية.

٢ -قام بقيعي (٢٠١٠) بدراسة هدفت التعرف إلى قياس مستوى الذكاء الإنفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والإحتراق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى العاملين في منطقة إربد التعليمية التابعة لوكالة الغوث الدولية، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الإنفعالي وكل من أنماط الشخصية والإحتراق النفسي، ومدى إختلاف هذه العلاقة بإختلاف الجنس والخبرة والمؤهل العلمي، تكونت عينة الدراسة من (١٢٢) معلماً ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أصل (٢٣١) معلماً ومعلمة يمثلون مجتمع الدراسة. ولتحقيق هدف

الدراسة استخدم الباحث (ثلاثة مقاييس، الأول يقيس الذكاء الانفعالي، والثاني يقيس أنماط الشخصية، والثالث يقيس الإحتراق النفسي)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الذكاء الإنفعالي، وإنخفاض مستوى الإحتراق النفسي، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً في العلاقة بين الذكاء الانفعالي والإحتراق النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والمؤهل، وقد أوصى الباحث إعداد برامج تدريبية للمعلمات الاناث في مجال تنظيم الانفعالات من اجل الابقاء على مستوى منخفض من الاحتراق النفسي .

٣- أجرى دبابي وبن ساسي (٢٠١٠) دراسة هدفت التعرف إلى الكشف عن مستوى الإحتراق النفسي لدى العاملين في مجال التدريس، وعما إذا كانت هناك فروق تعود إلى المستوى الذي يُدرس بـه المعلم، أوالجنس أوالخبرة المهنية. وقد أجريت الدراسة بمدينة ورقلـة بالجمهورية الجزائرية، حيث تكونت العينة من (٤٢٥) معلما ومعلمة منهم (٢٠١) معلما من المرحلة الابتدائية و (١٤٦) معلماً من المرحلة المتوسطة و(٨٨) معلماً من المرحلة الثانوية، وقـد استخدم الباحثان مقياس (Maslach) للإحتراق النفسي، وقد أظهرت النتائج إلى وجود إحتراق نفسي منخفض لدى غالبية أفراد العينة في جميع أبعاد المقياس، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين أفراد مجتمع الدراسة تعزى إلى متغيرات المستوى التعليمي، والجنس، والخبرة المهنية، وقد أوصى الباحثان بتدريب المعلمين على كيفية التعايش مع ضغوط العمل

٤- قامت فهمي (٢٠١٠) بدراسة هدفت التعرف إلى الكشف عن الضغوط النفسية والمهنية المؤدية للإحتراق النفسي ، للتوصل إلى بعض الأساليب الإرشادية والحلول التي من شأنها أن تساعد المسؤولين والعاملين في التغلب على مشكلة الإحتراق النفسي، تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) معلما ومعلمة من العاملين في المدارس الإعدادية بمحافظة البحيرة منهم (٥٠) من الذكور و(١٠٠) من الإناث، وقامت الباحثة بأعداد (استبانة لقياس الإحتراق النفسي عند العاملين في مجال العلاقات العامة وقد تألف الإستبيان من ثماني عشرة عبارة تقيس الإحتراق النفسي)، وقد أظهرت النتائج إلىانه لا يوجد فروق في درجة الإحتراق النفسي بين المعلمين والمعلمات، كما أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق في درجة الإحتراق النفسي لدى المعلمين في مستوى الدخل والتخصص والحالة الاجتماعية وفئة

الطلبة، و قد اوصى الباحث التعرف على الاعراض التي تشير الى قرب حدوث الاحتراق النفسي و التغلب عليها .

٥ - أجرى القريوتي و الظفري (٢٠١٠) دراسة هدفت التعرف إلى مستويات الإحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بسلطنة عُمان، ومدى إختلاف هذه المستويات بناءً على التخصص و المؤهل العلمي و الحالة الاجتماعية للمعلمات، بالاضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الإحتراق النفسي وكل من الخبرة التدريسية والدورات التدريبية للمعلمات والمستويات الإقتصادية لطلاب المدرسة، وقد تكونت العينة من (٢٠٠) معلم. واستخدم مقياس (Maslach & Jackson) للإحتراق النفسي، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى منخفض من الإحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، وأن مستويات الإحتراق النفسي أختلفت بإختلاف التخصصات (لصالح التخصصات العلمية) و المؤهل الدراسي (لصالح حملة البكالوريوس مقارنة بحملة الدبلوم العالي)، بينما لم تجد علاقة لمعظم أبعاد الإحتراق النفسي بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية، وقد أوصى الباحثان بضرورة دراسة متغير المستوى الاقتصادي و الاجتماعي للطلاب نظرا لعلاقته بمستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي الصعوبات .

٦ - أجرى (De vito,2009) دراسة هدفت التعرف إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في المدارس العامة .وقد تكونت عينة الدراسة من(٦٤) معلماً و معلمة أجابوا على مقياس (Bar-on) للذكاء الانفعالي ومقياس (Maslach & Jackson) للإحتراق النفسي، وقد أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا في الإحتراق النفسي تعزى لمتغير العمر و الخبرة،وقد اوصى الباحث بإجراء دراسات جديدة في الاحتراق النفسي بمتغيرات جديدة.

٧ - أجرى لملوم (٢٠٠٨) دراسة هدفت التعرف إلى مظاهر الإحتراق النفسي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها، ومعرفة درجة الاحتراق النفسي بين الجنسين ، وعلاقة كل من(العمر، والخبرة، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية) بهذه الظاهرة، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) معلماً و معلمة منهم (٣١) معلم و (٣٦٩) معلمة، وأظهرت

النتائج إلى وجود مظاهر ذات دلالة إحصائية للاحتراق النفسي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها ،كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق النفسي للمعلم وعمره الزمني، وبين المعلمين والمعلمات، وقد أوصى الباحث بضرورة الآهتمام بالمعلمين من جميع الجوانب لان إحساساهم بالاهتمام والمساندة يقلل من الاحتراق النفسي لديهم.

٨ - أجرى ابوطويلة (٢٠٠٧) دراسة هدفت التعرف إلى الفروق في درجة الاحتراق النفسي بين معلمي الاطفال التوحديين و معلمي اطفال الاعاقات السمعية و البصرية و العقلية في دولة قطر ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) معلماً و معلمة، استخدم الباحث استبانة حامد (١٩٩٩) التي قام بتطويرها و تعديلها، وقد اظهرت النتائج ان هناك فروق في درجات الاحتراق النفسي تعزى لنوع الاعاقة فقد كانت الفروق بين درجات الاحتراق النفسي للمدرسين العاملين مع مختلف الاعاقات حقيقة ودالة احصائيا، كذلك ظهرت فروق تعزى الى متغير الجنس بالنسبة لمدرسي ومدرسات الاطفال التوحديين، وقد أوصى الباحث بضرورة غجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة الاحتراق النفسي لدى كوادر التربية الخاصة مع متغيرات جديدة.

٩ - أجرى الحراملة (٢٠٠٧) دراسة هدفت التعرف إلى علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالإحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية والخاصة في مدينة الرياض، ومعرفة أثر هذه المتغيرات على أبعاد الإحتراق النفسي الثلاثة (الإجهاد الإنفعالي، والإحساس بتبلد الشعور، والإحساس بنقص الشعور بالإنجاز) كما هدفت الدراسة أيضا التعرف على العلاقة بين الإحتراق النفسي ومفهوم الذات، تكونت عينة الدراسة من (٤٧) معلما، تم إختيارها عشوائيا من مجتمع الدراسة، وقد استخدم الباحث مقياس(Maslach & Jackson) للإحتراق النفسي،ومقياس (Tennessee) لمفهوم الذات، وقد أظهرت النتائج أن مستوى شدة الشعور بالأحتراق النفسي وتكراره كان متوسطا وأن مستوى مفهوم الذات بأبعاده مختلفة لدى المعلمين كان متوسطا،وقد اوصى الباحثالعمل على تطوير المعلمين مهنيا و اجتماعيا وذلك لتحسين مدخلات العملية التربوية.

١٠- أجرى العياصرة (٢٠٠٦) دراسة هدفت التعرف إلى معرفة العلاقة بين الأنماط القيادية للمشرفين التربويين وعلاقتها بالأحتراق النفسي لدى المعلمين في وزارة التربية والتعليم في الاردن، وتكون مجتمع الدراسة من (١٤٥٠) معلماً ومعلمة يمثلون اقاليم الشمال والوسط والجنوب في الأردن، واظهرت نتائج الدراسة ان المعلمين في وزارة التربية و التعليم في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة عالية، و قد أوصى الباحث على حث المشرفين التربويين على تبني النمط القيادي الديموقراطي لما له تأثير ايجابي على سلوك المعلمين ومشاعرهم و بالتالي على تقليل مستوى الاحتراق النفسي لديهم.

١١- أجرى القريوتي والخطيب (٢٠٠٦) دراسة هدفت التعرف الى الأحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، باختلاف فئة الطالب وجنس المعلم ودخله الشهري وحالته الاجتماعية وتخصصه، واشتملت عينة الدراسة على (٤٤٧) معلما ومعلمة منهم (١٢٩) من الذكور و(٣١٨) من الإناث، وقد استخدم الباحثان لتحقيق أغراض الدراسة مقياس (Shrink,1996) للاحتراق النفسي وقد اظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الاحتراق النفسي تعزى لجنس المعلم أو حالته الاجتماعية، في حين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى مستوى الدخل ، وقد أوصى الباحثان على وضع اهداف واقعية و مرنة يمكن الوصول لها و عدم حمل اعباء العمل للبيت و تنظيم العمل، وابتكار اساليب حديثة للتعليم .

١٢- قام الرفوع (٢٠٠٥) بدراسة هدفت التعرف إلى درجة الإحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في محافظات جنوب الأردن ، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) مشرفاً تربوياً، واستخدم الباحث مقياس (Maslach & Jackson) للاحتراق النفسي. وقد أظهرت النتائج الى ان المشرفيين التربويين يعانون من الإحتراق النفسي بدرجة متوسطة ، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتغير الجنس و سنوات الخبرة و عدد المعلمين و التفاعل بينهم، وقد اوصى الباحث بضرورة تخفيف العبء الوظيفي الملقى على المشرفين التربويين و تحسين احوالهم المادية و المهنية.

١٣- أجرى أحمد (٢٠٠٤) دراسة هدفت التعرف إلى ما إذا كانت هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى المعلمين ، وهل لمتغير الجنس أثر على هذه العلاقة ، تكونت عينة الدراسة من (٣١٨) معلما ومعلمة منهم (١٢٩) معلما ،و (١٨٩) معلمة، استخدم الباحث استبانة كأداة لجمع بياناته ، وتوصلت الدراسة الى انه توجد هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدى المعلمين، وقد اوصى الباحث ببناء برامج ارشادية و تطبيقها على المعلمين للحد من ظاهرة الاحتراق النفسي .

١٤- قام الزيودي (٢٠٠٤) بدراسة هدفت التعرف إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس و العمر و الحالة الاجتماعية و الخبرة التدريسية و المؤهل العلمي ، و اشتملت عينة الدراسة على (١١٠) معلما و معلمة، وتم استخدام مقياس (Maslach & Jackson) للإحتراق النفسي، وقد أظهرت النتائج إلى أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الاردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية و الأحتراق النفسي تترواحت بين متوسط و العالي، كما اظهرت النتائج بوجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة و في تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين، وقد أوصى الباحث بتأهيل المعلمين من خلال برامج تدريبية مننظمة.

١٥- قام المرزوقي (٢٠٠٤) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي و معلمات المرحلة الثانوية في الامارات العربية المتحدة .استخدم الباحث استبانة كأداة لجمع بيناته وتكونت من (١٥) فقرة من مقياس (Maslach & Jackson) وتكونت عينة الدراسة (٤٣٤) معلم و معلمة ، واظهرت النتائج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لمتغير العمر، وقد أوصى الباحث تخفيف ضغوط العمل عن المعلمين .

١٦- قام الجابري (٢٠٠٠) بدراسة هدفت إلى التعرف عن أثر المنطقة التعليمية في الاحتراق النفسي لدى المعلمين العُمانيين في ثلاث مناطق تعليمية ،تكونت عينة الدراسة من (٦٥٧) معلما و معلمة، واستخدم الباحث مقياس (Maslach & Jackson) للاحتراق النفسي، وقد اظهرت النتائج ان المعلمين يعانون درجة متوسطة من الاحتراق النفسي ، وقد أوصى الباحث بضرورة اجراء المزيد من الدراسات و البحوث من اجل تحديد الاسباب المؤدية الى

اصابة المعلمين بالاحتراق النفسي، وقد اوصى الباحث بتحديد مستوى و مصادر الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين التابعين للمدارس الخاصة و الحكومية.

١٧ - أجرى (cadvid & Lunenburg, 1999) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط و الاحتراق النفسي لدى المعلمين . وتكونت عينة الدراسة من (١٩١) معلما و معلمة، واشارت النتائج الى ان المعلمين الذين يعتقدون بأن لديهم مركز ضبط خارجياً لسلوكهم، تكون درجة توافقهم مع الضغوط التي يتعرضون لها ضعيفة بالمقارنة مع المعلمين الذين يعتقدون بأن لديهم مركز ضبط داخلياً، وقد اوصى الباحث بضرورة اجراء دورات تدريبة للمعلمين لخفض الاحتراق النفسي لديهم.

١٨ - أجرى (Harold,1999) دراسة هدفت التعرف إلى تقدير ادراك مستويات الاحتراق النفسي في السنة الاولى لمعلمي المدارس الثانوية الحكومية في جنوب (**California**). تكونت عينة الدراسة من (٣٨٣) معلماً، واستخدم الباحث مقياس (**Maslach & Jackson**) للاحتراق النفسي، واشارت النتائج الى وجود اختلافات بين معلمي السنة الاولى في المدارس الابتدائية ، ومعلمي السنة الاولى في المدارس الثانوية في مستويات (تبلد الشعور، ونقص الشعور بالأنجاز) حيث ادرك معلموا السنة الاولى في المدراس الابتدائية مستوى اقل من الاحتراق النفسي من زملائهم في المرحلة المدرسية الثانوية، وقد أوصى الباحث بتوفير الظروف المناسبة للعملية التعليمية و خفض ضغوط العمل لدى المعلمين.

١٩ - قام عودة (١٩٩٨) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لمعلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية وقد استخدم مقياس (Maslach & Jackson) للاحتراق النفسي .وقد اظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق لمتغيرات الجنس، والعمر، والمؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية والخبرة ،وقد اوصى الباحث التخفيف من حدة الضغط في العمل لما له دور فعال في الحد من اعراض الاحتراق النفسي، وقد أوصى الباحث بضرورة إعادة النظر من قبل الجهات المختصة في اوضاع المعلمين المعيشية و المهنية.

- **التعليق على الدراسات السابقة :**

١- بعد استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الأحتراق النفسي وجدت الباحثة أن الدراسات طبقت على المعلمين في المدارس الحكومية و الخاصة التي أهتمت بمعرفة درجة الأحتراق النفسي لدى معلميها، كما ارتبطت الدراسات السابقة بمتغيرات متنوعة مثل(العمر،والجنس، وسنوات الخبرة، ومرحلة التدريس، وعدد المعلمين، ومستوى الدخل، والحالة الاجتماعية، وفئة الطلبة، و المؤهل العلمي، والضمان الوظيفي).

٢- وترى الباحثة هنا أن هذه الدراسة تتفق مع الدراسات السابقة في تناولها لموضوع الإحتراق النفسي لكنها تختلف في تناولها لمعلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في العاصمة عمان، حيث لم تجد الباحثة أي دراسة أجريت على معلمي التربية الرياضية العاملين في هذه المدارس، كما إستفادت الباحثة من نتائج الدراسات السابقة في تحديد المنهج العلمي المناسب، وصياغة الأهداف وتساؤلات الدراسة، وساعدت الدراسات السابقة الباحثة في التعرف الى الأساليب الإحصائية المستخدمه وإختيار ما يتناسب مع الدراسة ، واستفادت الباحثة أيضا من نتائج الدراسات السابقة واستعانت بها في مناقشة نتائج هذه الدراسة .

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

متغيرات الدراسة

أداة الدراسة

مراحل إجراء الدراسة

المعالجة الإحصائية

المنهج المستخدم:

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لإجراء هذه الدراسة لمناسبته وطبيعة الدراسة .

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي التربية الرياضية العاملين في مدارس وكالة الغوث الدولية في محافظة العاصمة والبالغ عددعم (٦٦) معلماً و معلمة ، منهم (٣٤) معلماً و (٣٢) معلمة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من بين معلمي التربية الرياضية في مدارس و كالة الغوث الدولية في محافظة العاصمة و البالغ عددهم (٥٥) معلماً و معلمة يقومون بتدريس مادة التربية الرياضية. والجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها :

جدول (١) وصف افراد عينة الدراسة تبعا للمتغيرات الديموغرافية

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	٣٤	٦١.٨٢
	انثى	٢١	٣٨.١٨
	المجموع	٥٥	١٠٠.٠٠
الخبرة	اقل من ٥ سنوات	٧	١٢.٧٣
	من ٥ الى ٩ سنوات	١٣	٢٣.٦٤
	من ١٠ الى ١٤ سنة	١٩	٣٤.٥٥
	اكثر من ١٥ سنة	١٦	٢٩.٠٩
	المجموع	٥٥	١٠٠.٠٠
المؤهل العلمي	بكالوريوس	٤١	٧٤.٥٥
	دراسات عليا	١٤	٢٥.٤٥
	المجموع	٥٥	١٠٠.٠٠
المرحلة التدريس للمعلم	المرحلة الاساسية الدنيا	٢٣	٤١.٨٢
	المرحلة الاساسية العليا	٣٢	٥٨.١٨
	المجموع	٥٥	١٠٠.٠٠
نوع الضمان الوظيفي	المكافاة	٥	٩.٠٩
	عقد	٥٠	٩٠.٩١
	المجموع	٥٥	١٠٠.٠٠
التخصص	تربية رياضية	٤١	٧٤.٥٠
	معلم صف	١٤	٢٥.٥٠
	المجموع	٥٥	١٠٠.٠٠

متغيرات الدراسة :

- المتغيرات المستقلة:

- الجنس .
- المؤهل العلمي .
- الخبرة.
- مرحلة التدريس للمعلم.
- نوع الضمان الوظيفي .
- التخصص.

- المتغيرات التابعة:

- فقرات و محاور الاستبيان.

أداة الدراسة :

للحصول على بيانات الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الإحتراق النفسي الذي قام بتصميمه محمد حسن علاوي (١٩٩٨) وفيما يلي توضيح لمكونات الاستبانة.

اولا: تضمنت الاستبانة المعلومات المتعلقة بالخصائص التعريفية لأفراد العينة وهي الجنس والخبرة ومرحلة التدريس للمعلم ونوع الضمان الوظيفي والتخصص.

ثانيا: قامت الباحثة بإستخدام مقياس الإحتراق النفسي لعلاوي (١٩٩٨) الخاص بالمدربين حيث قامت بتعديله بما يتناسب مع طبيعة الدراسة وتكون المقياس من ثلاثين فقرة موزعة على خمسة ابعاد حول المفاهيم التالية:

١- الإنهاك العقلي، ويتمثل بالعبارات (١ / ٦ / ١١ / ١٦ / ٢١ / ١٩).
٢- الإنهاك البدني، ويتمثل بالعبارات (٤ / ٩ / ١٤ / ١٩ / ٢٤ /٢٩).
٣- الإنهاك الانفعالي، ويتمثل بالعبارات(٥/ ١٠ / ١٥ / ٢٠ / ٢٥ /٣٠).
٤- التغير الشخصي نحو الاسوأ، ويتمثل بالعبارات (٢ / ٧ / ١٢ / ١٧ /٢٢ / ٢٧).

٥- نقص الإنجاز الشخصي، ويتمثل بالعبارات (٣ / ٨ / ١٣ / ١٨ / ٢٣ / ٢٨).

تم قياس فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي لتقدير درجة الاحتراق النفسي كما يلي :

بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجه متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجه قليلة جدا
٥	٤	٣	٢	١

ولتحديد درجة الأحتراق النفسي أعتمدت الباحثة على التصنيف التالي :

- من ١- ١.٧٩ يقابل درجة قليلة جدا
- من١.٨٠ – ٢.٥٩ يقابل درجة قليلة.
- من ٢.٦٠ – ٣.٣٩ يقابل درجة متوسطة .
- من ٣,٤٠ – ٤.١٩ يقابل درجة كبيرة.
- من ٤.٢٠ -٥.٠٠ يقابل درجة كبيرة جدا.

صدق الأداة :

أستخدمت الباحثة مقياس الإحتراق النفسي والذي قام بتصميمه محمد حسن علاوي (١٩٩٨). وهو محكم مسبقا ومطبق في البيئة العربية مثل دراسة (العودي،٢٠٠٨). وقامت الباحثة بتعديل المقياس بما يتناسب مع طبيعة الدراسة ومن ثم تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص ممن يحملون شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية في الجامعات الاردنية والملحق (٣) يبين الاستبيان في صورته الاولية بهدف التحقق من صدق محتوى أداة الدراسة، وقد طلبت الباحثة من المحكمين إبداء أرائهم حول مدى صحة كل فقرة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه، وتعديل وإضافة او حذف أية فقرة يرونها مناسبة أو غير مناسبة، بعد ذلك تم تفريغ إجابات المحكمين مع الاخذ بعين الاعتبار الاضافات او الحذف او تعديل الصياغة حسب رأيهم، وفي ضوء ذلك تم ترتيب الفقرات النهائية في ضوء تلك الملاحظات بصورتها النهائية، والملحق رقم (٥) يبين المقياس بصورته النهائي.

ثبات الاداة :

تم حساب ثبات الاداة بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ لاتساق الداخلي، والجدول (٢) يوضح نتائج ثبات الاداة.

جدول (٢) نتائج ثبات مجالات الدراسة عن طريق الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا)

المجال	عدد الفقرات	الفا كرونباخ
الانهاك العقلي	٦	٠.٨٥٦
الانهاك البدني	٦	٠.٨٥٥
الانهاك الانفعالي	٦	٠.٩٠٣
التغير نحو الاسوأ	٦	٠.٨٣٤
نقص في الانجاز	٦	٠.٨٠٦
الكلي	٣٠	٠.٩٥٩

من خلال بيانات الجدول (٢) يتبين ان اقل قيمة ثبات كانت في مجال النقص في الانجاز اذ بلغت (٠.٨٠٦) بينما كانت اكبر قيمة ثبات في مجال الانهاك الانفعالي (٠.٩٠٣) وقد بلغت قيمة الثبات لفقرات الاستبيان كاملا (٠.٩٥٩) وتعد جميع هذه القيم مرتفعة وتعبر عن ثبات مجالات الدراسة بدرجة عالية.

إجراءات تطبيق الدراسة :

قامت الباحثة بإتخاذ الإجراءات الادارية الآتية لتطبيق الدراسة :

١- الحصول على كتاب رسمي من رئيس لجنة الدراسات العليا موجه الى وكالة الغوث الدولية في عمان لتسهيل مهمة الباحثة في جمع البيانات وتوزيع الأستبيان ، والملحق رقم (١) يوضح ذلك.

٢- الحصول على كتاب رسمي من وكالة الغوث الدولية موجه الى مديري و مدرسي وكالة الغوث الدولية في عمان ، وذلك لتسهيل مهمة الباحثة ، والملحق رقم (٢) يوضح كتاب تسهيل المهمة.

٣- قامت الباحثة بزيارة مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان، وقامت بنفسها بتوزيع الأستبانات على معلمي ومعلمات مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان.

٤- قامت الباحثة بجمع الأستبانات في نفس اليوم لكي تضمن أنه قد تم تعبئتها من قبل المعلمين و قامت بالأجابة على استفساراتهم المتعلقة بفقرات الاستبانة .

٥- أستغرقت عملية توزيع الاستبيان و جمعه مدة ١٠أيام ابتداءً من ٢٠١٢\٢\٦ ولغاية ٢٠١٢\٢\١٦.

٦- تم تفريغ البيانات و معالجتها احصائيا.

المعالجات الاحصائية :

من اجل الاجابة على تساؤلات الدراسة و تحقيقا لاهدافها ، تم استخدام المعالجات الاحصائية التالية:

(المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،النسبة المئوية، اختبار Ttest، تحليل التباين الاحادي ، معادلة ألفا كرونباخ.)

الفصل الرابع

عرض النتائج

مناقشة النتائج

عرض النتائج ومناقشتها

- هدفت هذه الدراسة التعرف إلى درجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان، كما وهدفت التعرف إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، ومرحلة التدريس للمعلم، ونوع الضمان الوظيفي، والتخصص)، وهذا الفصل يتضمن عرضا لنتائج الدراسة والتي تم تناولها تبعا لتساؤلات الدراسة.

أولا: عرض النتائج

جاء التساؤل الأول في محاولة التعرف إلى "ما درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان؟ " وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بتقديرات أفراد العينة على محاور الدراسة والأداة الكلية. والجدول رقم (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل مجال من مجالات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان

ن=٥٥

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المجال
الانهاك البدني	٢.٧٥	٠.٨٧	٥٥.٨٠	١
نقص في الانجاز	٢.٦٤	٠.٨٨	٥٢.٨٠	٢
الانهاك العقلي	٢.٢٩	٠.٨٨	٤٥.٨٠	٣
الانهاك الانفعالي	٢.٢٥	٠.٩٣	٤٥.٠٠	٤
التغير نحو الاسوأ	٢.١١	٠.٨٧	٤٢.٢٠	٥
الكلي	٢.٤١	٠.٧٩	٤٨.١٧	

يبين الجدول (٣) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لكل مجال من مجالات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان مجال الانهاك البدني قد احتل الترتيب الاول بين المجالات بمتوسط حسابي ٢.٧٥ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٥٥.٠٪ ،بينما احتل مجال التغير نحو الاسوأ المرتبة الاخيرة في المجال بمتوسط حسابي ٢.١١ والذي يمثل ما نسبته ٤٢.٢٠٪.

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجالات ككل ٢.٤١ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٤٨.١٧٪.

أما فيما يتعلق بإجابات أفراد عينة الدراسة فسيتم عرض كل محور على حدى كالتالي :

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمجال الانهاك العقلي

ن=٥٥

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المجال
أشعر بأنني أقل ميلاً إلى التدريس والتفكير بالمقارنة ببداية عملي كمعلم تربية رياضية.	٢.٥٥	١.٢٦	٥١.٠٠	٢
أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي درس لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه الدرس.	٢.٠٩	١.٠٢	٤١.٨٠	٤
أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالتدريس.	٢.٠٥	١.٠٨	٤١.٠٠	٥
أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل درس.	٢.٢	٠.٩٧	٤٤.٠٠	٣
أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملي كمعلم تربية رياضية.	٢.٠٥	١.١١	٤١.٠٠	٥
مهنة التدريس عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله.	٢.٨	١.٣٩	٥٦.٠٠	١
الانهاك العقلي	٢.٢٩	٠.٨٨	٤٥.٨٠	

يبين الجدول (٤) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمجال الانهاك العقلي وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة السادسة والعشرين والتي تنص على أن "**مهنة التدريس عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله**" قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي ٢.٨٠ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٥٦.٠٪ بينما احتلت الفقرة الحادية عشرة والحادية والعشرون والتي تنص على " **احس بانني متعب ذهنيا قبل البدء في التدريس**" و "**انا مرهق ذهنيا نتيجة لعملي كمعلم تربية رياضية**" المرتبة الاخيرة في المجال بمتوسط حسابي ٢.٠٥ والذي يمثل ما نسبته ٤١.٠٪

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ٢.٢٩ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٤٥.٨٠٪

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية بمجال الانهاك البدني

ن=٥٥

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المجال
أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بتدريس التلاميذ.	٢.٩١	١.٠٢	٥٨.٢٠	٢
أحس بالإنهاك البدني عقب نهاية أي درس رياضي.	٢.٩٣	١.١٢	٥٨.٦٠	١
في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي في التدريس.	٢.٨٧	١.٠٩	٥٧.٤٠	٣
أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل درس التربية الرياضية.	٢.٢٤	١.١٠	٤٤.٨٠	٦
أصبحت أشعر بإنخفاض في لياقتي البدنية.	٢.٧٨	١.٢٧	٥٥.٦٠	٤
مهنة تدريس تربية الرياضية عبء بدني ثقيل.	٢.٧٨	١.٢٤	٥٥.٦٠	٤
الانهاك البدني.	٢.٧٥	٠.٨٧	٥٥.٠٠	

يتبين الجدول (٥) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمجال الانهاك البدني وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة التاسعة والتي تنص **على** " **أحس بالإنهاك البدني عقب نهاية أي درس رياضي** " قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي ٢.٩٣ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٥٨.٦٠٪ بينما احتلت الفقرة التاسعة عشر والتي تنص **على** " **اصبحت احس بالكسل وضعف حيويتي قبل درس التربية الرياضية**" المرتبة الاخيرة في المجال بمتوسط حسابي ٢.٢٤ والذي يمثل ما نسبته ٤٤.٨٠٪.

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ٢.٧٥ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٥٥.٠٠٪.

جدول (٦)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية بمجال الانهاك الانفعالي

ن=٥٥

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المجال
أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه التلاميذ وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل.	٢.٠٩	١.٠٩	٤١.٨٠	٥
أصبحت أتضايق بسهولة من التلاميذ.	٢.٢٢	١.٠٨	٤٤.٤٠	٣
أشعر بأنني مرهق إنفعاليا كنتيجة لعملي كمعلم تربية رياضية.	٢.٥١	١.٠٩	٥٠.٢٠	٢
أعتقد أن عملي كمعلم تربية رياضية افقدني القدرة على التحكم في إنفعالاتي.	١.٩٦	١.٠٥	٣٩.٢٠	٦
أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية.	٢.٥٦	١.٣٣	٥١.٢٠	١
أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من التلاميذ يجعلني أنفعل بسرعة.	٢.١٦	١.١٢	٤٣.٢٠	٤
الانهاك الانفعالي	٢.٢٥	٠.٩٣	٤٥.٠٠	

يبين الجدول (٦) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمجال الانهاك الانفعالي وبإستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الخامسة والعشرين والتي تنص على " **اشعر بانني اصبحت الان اكثر عصبية**" قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي ٢.٥٦ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٥١.٢٠٪ بينما احتلت الفقرة العشرين والتي تنص على " **اعتقد ان عملي كمعلم تربية رياضية افقدني القدرة على التحكم في انفعالاتي**" المرتبة الاخيرة في المجال بمتوسط حسابي ١.٩٦والذي يمثل ما نسبته ٣٩.٢٠٪.

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ٢.٢٥ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٤٥.٠٠٪

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية بمجال التغير نحو الاسوأ

ن=٥٥

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المجال
أصبحت أكثر قسوة تجاه التلاميذ بالمقارنة ببداية عملي كمعلم تربية رياضية.	١.٧٦	١.٠٠	٣٥.٢٠	٦
أصبحت لا أهتم لما يحدث بين التلاميذ من صراعات ومشاكل.	١.٩٨	١.١٠	٣٩.٦٠	٤
عملي كمعلم تربية رياضية جعلني أكثر قسوة مع التلاميذ.	١.٨٧	١.٠٤	٣٧.٤٠	٥
أصبحت الآن أقل حماساً في عملي كمعلم تربية رياضية.	٢.٦٢	١.٣٥	٥٢.٤٠	١
عندما تسوء الأمور في الدرس أجد أنني أميل إلى لوم التلاميذ بدرجة أكبر مما أعتدت عليه.	٢.١٣	١.١٦	٤٢.٦٠	٣
أتمنى لو أستريح من عملي كمعلم تربية رياضية.	٢.٣١	١.٣٥	٤٦.٢٠	٢
التغير نحو الاسوأ.	٢.١١	٠.٨٧	٤٢.٢٠	

يبين الجدول (٧) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمجال التغير نحو الاسوأ وبإستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة السابعة عشر والتي تنص **على** " **اصبحت الان اقل حماسا في عملي كمعلم تربية رياضية**" قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي ٢.٦٢ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٥٢.٤٠٪ بينما احتلت الفقرة الثانية والتي تنص على " **اصبحت اكثر قسوة تجاه التلاميذ بالمقارنة ببداية عملي كمعلم تربية رياضية**" المرتبة الاخيرة في المجال بمتوسط حسابي ١.٧٦ والذي يمثل ما نسبته ٣٥.٢٠٪.

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ٢.١١ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٤٢.٢٠٪

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية بمجال نقص في الانجاز

ن=٥٥

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المجال
أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة	٢.٠٤	١.٠٧	٤٠.٨٠	٦
عندما بدأت عملي كمعلم كنت أنجز الكثير من الاعمال	٣.٨	١.٣٢	٧٦.٠٠	١
أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدي دافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع التلاميذ	٢.٣١	١.٢٠	٤٦.٢٠	٤
أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمعلم تربية رياضية.	٢.٢٥	١.١١	٤٥.٠٠	٥
أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل	٢.٤	١.٢٣	٤٨.٠٠	٣
أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل	٣.٠٢	١.٤٥	٦٠.٤٠	٢
نقص في الانجاز	٢.٦٤	٠.٨٨	٥٢.٨٠	

يبين الجدول (٨) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمجال نقص في الانجاز وبإستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الثامنة والتي تنص على " **عندما بدأت عملي كمعلم كنت انجز الكثيرمن الاعمال** " قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي ٣.٨٠ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٧٦.٠٪ بينما احتلت الفقرة الثالثة والتي تنص على " **اشعر بان انجازاتي اصبحت قليلة**" المرتبة الاخيرة في المجال بمتوسط حسابي ٢.٠٤ والذي يمثل ما نسبته ٤٠.٨٠٪.

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ٢.٦٤ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٥٢.٨٠٪.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

جاء التساؤل الثاني في محاولة التعرف الى "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغيرات الدراسة : (الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي، ومرحلة التدريس للمعلم، ونوع الضمان الوظيفي، والتخصص).

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد العينة والجداول رقم (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٥،١٤،١٣) توضح ذلك:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق في درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير الجنس

المجال	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الانهاك العقلي	ذكر	٣٤	٢.٣٤	٠.٩٤	٠.٥٦	٠.٥٧٨
	انثى	٢١	٢.٢١	٠.٧٨		
الانهاك البدني	ذكر	٣٤	٢.٦٩	٠.٩٣	٠.٧٠	٠.٤٨٥
	انثى	٢١	٢.٨٦	٠.٧٧		
الانهاك الانفعالي	ذكر	٣٤	٢.٢٠	٠.٩٧	٠.٥١	٠.٦١٢
	انثى	٢١	٢.٣٣	٠.٨٧		
التغير نحو الاسوأ	ذكر	٣٤	٢.١٥	٠.٩٤	٠.٤٣	٠.٦٦٩
	انثى	٢١	٢.٠٥	٠.٧٥		
نقص في الانجاز	ذكر	٣٤	٢.٧١	٠.٩٥	٠.٨٠	٠.٤٣٠
	انثى	٢١	٢.٥٢	٠.٧٦		
الكلي	ذكر	٣٤	٢.٤٢	٠.٨٦	٠.١٢	٠.٩٠٥
	انثى	٢١	٢.٣٩	٠.٦٨		

تشير النتائج في الجدول (٩) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير الخبرة

المجال	الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانهاك العقلي	اقل من ٥ سنوات	٧	٢.١٩	٠.٧٧
	من ٥ الى ٩ سنوات	١٣	٢.٤٩	٠.٧٥
	من ١٠ الى ١٤ سنة	١٩	٢.٤٣	٠.٩٥
	اكثر من ١٥ سنة	١٦	٢.٠١	٠.٩٢
الانهاك البدني	اقل من ٥ سنوات	٧	٢.٥٥	١.٠٧
	من ٥ الى ٩ سنوات	١٣	٢.٦٩	٠.٦٠
	من ١٠ الى ١٤ سنة	١٩	٢.٨٢	٠.٩١
	اكثر من ١٥ سنة	١٦	٢.٨١	٠.٩٩
الانهاك الانفعالي	اقل من ٥ سنوات	٧	٢.٠٧	٠.٨٨
	من ٥ الى ٩ سنوات	١٣	٢.٦٢	٠.٨١
	من ١٠ الى ١٤ سنة	١٩	٢.٢٨	٠.٩٦
	اكثر من ١٥ سنة	١٦	٢.٠٠	٠.٩٨
التغير نحو الاسوأ	اقل من ٥ سنوات	٧	١.٩٣	٠.٨٧
	من ٥ الى ٩ سنوات	١٣	٢.١٧	٠.٩١
	من ١٠ الى ١٤ سنة	١٩	٢.٢٩	٠.٩١
	اكثر من ١٥ سنة	١٦	١.٩٤	٠.٨١
نقص في الانجاز	اقل من ٥ سنوات	٧	٢.٣٣	١.١٥
	من ٥ الى ٩ سنوات	١٣	٢.٥٩	٠.٧٢
	من ١٠ الى ١٤ سنة	١٩	٢.٧٤	٠.٩٥

	اكثر من ١٥ سنة	١٦	٢.٦٩	٠.٨٤
الكلي	اقل من ٥ سنوات	٧	٢.٢١	٠.٨٩
	من ٥ الى ٩ سنوات	١٣	٢.٥١	٠.٦٥
	من ١٠ الى ١٤ سنة	١٩	٢.٥١	٠.٨٦
	اكثر من ١٥ سنة	١٦	٢.٢٩	٠.٨٠

يلاحظ من الجدول (١٠) ان هنالك فروقا في قيم متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير الخبرة ، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ONE WAY ANOVA)، والجدول (١١) يبين ذلك:

جدول (١١) تحليل التباين الأحادي للفروق في درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية

الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير الخبرة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة	مستوى الدلالة
الانهاك العقلي	بين المجموعات	٢.٢٠	٣	٠.٧٣	٠.٩٥	٠.٤٢٢
	داخل المجموعات	٣٩.٢٠	٥١	٠.٧٧		
	المجموع	٤١.٤٠	٥٤			
الانهاك البدني	بين المجموعات	٠.٤٧	٣	٠.١٦	٠.٢٠	٠.٨٩٧
	داخل المجموعات	٤٠.٥٧	٥١	٠.٨٠		
	المجموع	٤١.٠٥	٥٤			
الانهاك الانفعالي	بين المجموعات	٢.٩٨	٣	٠.٩٩	١.١٦	٠.٣٣٤
	داخل المجموعات	٤٣.٥٧	٥١	٠.٨٥		
	المجموع	٤٦.٥٥	٥٤			
التغير نحو الاسوأ	بين المجموعات	١.٣٦	٣	٠.٤٥	٠.٥٩	٠.٦٢٤
	داخل المجموعات	٣٩.٢٠	٥١	٠.٧٧		
	المجموع	٤٠.٥٦	٥٤			
نقص في الانجاز	بين المجموعات	٠.٩٠	٣	٠.٣٠	٠.٣٨	٠.٧٧١
	داخل المجموعات	٤٠.٩٣	٥١	٠.٨٠		
	المجموع	٤١.٨٤	٥٤			
الكلي	بين المجموعات	٠.٨٢	٣	٠.٢٧	٠.٤٣	٠.٧٣٤
	داخل المجموعات	٣٢.٧١	٥١	٠.٦٤		
	المجموع	٣٣.٥٤	٥٤			

تشير النتائج في الجدول (١١) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير الخبرة .

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق في درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المجال	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الانهاك العقلي	بكالوريوس	٤١	٢.٢٦	٠.٨٣	٠.٤٤	٠.٦٦٠
	دراسات عليا	١٤	٢.٣٨	١.٠٣		
الانهاك البدني	بكالوريوس	٤١	٢.٧٢	٠.٩١	٠.٤٦	٠.٦٤٦
	دراسات عليا	١٤	٢.٨٥	٠.٧٧		
الانهاك الانفعالي	بكالوريوس	٤١	٢.٢١	٠.٨٩	٠.٦٠	٠.٥٥١
	دراسات عليا	١٤	٢.٣٨	١.٠٧		
التغير نحو الاسوأ	بكالوريوس	٤١	١.٩٨	٠.٧٣	١.٩٢	٠.٠٥٩
	دراسات عليا	١٤	٢.٤٩	١.١٣		
نقص في الانجاز	بكالوريوس	٤١	٢.٥٢	٠.٨٥	١.٧٧	٠.٠٨٣
	دراسات عليا	١٤	٢.٩٩	٠.٨٩		
الكلي	بكالوريوس	٤١	٢.٣٤	٠.٧٥	١.١٥	٠.٢٥٦
	دراسات عليا	١٤	٢.٦٢	٠.٩٠		

تشير النتائج في الجدول (١٢) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) بين متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق في درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير المرحلة التدريس للمعلم

المجال	المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الانهاك العقلي	المرحلة الاساسية الدنيا	٢٣	٢.١٧	٠.٩١	٠.٨٩	٠.٣٧٧
	المرحلة الاساسية العليا	٣٢	٢.٣٨	٠.٨٥		
الانهاك البدني	المرحلة الاساسية الدنيا	٢٣	٢.٥٨	٠.٩٧	١.٢٤	٠.٢١٩
	المرحلة الاساسية العليا	٣٢	٢.٨٨	٠.٧٩		
الانهاك الانفعالي	المرحلة الاساسية الدنيا	٢٣	٢.٣٣	١.٠٨	٠.٥٥	٠.٥٨٤
	المرحلة الاساسية العليا	٣٢	٢.١٩	٠.٨١		
التغير نحو الاسوأ	المرحلة الاساسية الدنيا	٢٣	٢.٠١	٠.٩٩	٠.٧٦	٠.٤٥٢
	المرحلة الاساسية العليا	٣٢	٢.١٩	٠.٧٧		
نقص في الانجاز	المرحلة الاساسية الدنيا	٢٣	٢.٥٤	٠.٩٧	٠.٦٦	٠.٥١٢
	المرحلة الاساسية العليا	٣٢	٢.٧٠	٠.٨٢		
الكلي	المرحلة الاساسية الدنيا	٢٣	٢.٣٣	٠.٩١	٠.٦٥	٠.٥١٦
	المرحلة الاساسية العليا	٣٢	٢.٤٧	٠.٦٩		

تشير النتائج في الجدول (١٣) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير المرحلة التدريسية .

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق في درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير نوع الضمان الوظيفي

المجال	الوظيفة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الانهاك العقلي	المكافأة	٥	١.٤٧	٠.٥٢	٢.٢٩	٠.٠٢٦
	عقد	٥٠	٢.٣٧	٠.٨٦		
الانهاك البدني	المكافأة	٥	٢.٤٠	٠.٩٥	٠.٩٤	٠.٣٤٩
	عقد	٥٠	٢.٧٩	٠.٨٧		
الانهاك الانفعالي	المكافأة	٥	١.٩٠	٠.٥٦	٠.٨٨	٠.٣٨٠
	عقد	٥٠	٢.٢٩	٠.٩٥		
التغير نحو الاسوأ	المكافأة	٥	١.٧٣	٠.٧٥	١.٠٣	٠.٣١٠
	عقد	٥٠	٢.١٥	٠.٨٧		
نقص في الانجاز	المكافأة	٥	٢.٠٣	١.٠٤	١.٦٣	٠.١٠٩
	عقد	٥٠	٢.٧٠	٠.٨٥		
الكلي	المكافأة	٥	١.٩١	٠.٧٢	١.٥١	٠.١٣٧
	عقد	٥٠	٢.٤٦	٠.٧٨		

تشير النتائج في الجدول (١٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير نوع الضمان .

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق في درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير التخصص

المجال	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الانهاك العقلي	تربية رياضية	41	٢.٣٧	٠.٨٨	١.١٤	٠.٢٥٦
	معلم صف	14	٢.٠٦	٠.٨٥		
الانهاك البدني	تربية رياضية	41	٢.٧٤	٠.٧٧	٠.٢٢	٠.٨٢١
	معلم صف	14	٢.٨٠	١.١٦		
الانهاك الانفعالي	تربية رياضية	41	٢.٣١	٠.٩٣	٠.٨٣	٠.٤٠٦
	معلم صف	14	٢.٠٧	٠.٩٣		
التغير نحو الاسوأ	تربية رياضية	41	٢.١٧	٠.٨٩	٠.٧٩	٠.٤٣٠
	معلم صف	14	١.٩٥	٠.٧٩		
نقص في الانجاز	تربية رياضية	41	٢.٦١	٠.٨٣	٠.٣٢	٠.٧٤٨
	معلم صف	14	٢.٧٠	١.٠٥		
الكلي	تربية رياضية	41	٢.٤٤	٠.٧٧	٠.٥٠	٠.٦١٨
	معلم صف	14	٢.٣٢	٠.٨٧		

تشير النتائج في الجدول (١٥)إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعاً لمتغير التخصص .

ثانيا مناقشة النتائج:

يتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت اليها الدراسة و المتعلقة بدرجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان ، كما ستتناول مناقشة النتائج المتعلقة بأثر كل من متغيرات الدراسة (الجنس ، وسنوت الخبرة ، والمؤهل العلمي ، ومرحلة التدريس للمعلم ، ونوع الضمان الوظيفي، والتخصص) على مستوى الإحتراق النفسي للمعلمين وذلك من خلال الأبعاد (الإنهاك البدني، و الإنهاك العقلي، و الإنهاك الإنفعالي، والتغير نحو الأسوأ و نقص في الإنجاز).

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول:

ما درجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان؟

تبين من خلال نتائج جدول (٣) ان درجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان كانت بدرجة قليلة، حيث كان متوسط تقديرهم (٢,٤١)، مما يدل على ان هؤلاء المعلمين والمعلمات لا يعانون من الإحتراق النفسي وتعزو الباحثة ذلك إلى أنه مع وجود المثيرات الضاغطة التي يصادفونها في عملهم و شعورهم بالقلق إلا أن لديهم القدرة على أداء المهمات المطلوبة منهم و وجود المساندة من الإداريين والأخذ بآرائهم وخبراتهم مما يؤدي إلى تحفيزهم وابداعهم والقدرة على مواجهة هذه المثيرات وبالتالي التكيف الإيجابي في عملهم.

و تختلف الباحثة مع ما جاء عند علاوي (١٩٩٨) بأن هناك حاله من الانهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والاخلاص المستمر في اداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة او دون تحقيق عائد يذكر، وهو ايضاً حالة من الانهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة في ضغوط العمل والاعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الافراد مع عدم قدرتهم على تحملها او الوفاء بها بالاضافة الى الشعور الدائم بالفشل و احساسهم برغبة جامحة في عدم العطاء ووصولا الى انحدار في المستوى الى درجة يؤدي الى إنسحابهم الكامل وتوقفهم عن العمل.

واتفقت نتائج الدراسة بوجود إحتراق نفسي بدرجة قليلة مع نتائج كل من دراسة دبابي و بن ساسي (٢٠١٠)، والقريوتي و الظفري (٢٠١٠) ،و (Harold .1999) .

في حين اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسه كل من البقيعي (٢٠١٠) ، (Yuen,2010) ، و العياصرة (٢٠٠٦)، الزيودي (٢٠٠٤)،و (Jille ,2000) ،و طحاينة (١٩٩٥) حيث جاءت نتائج الاحتراق النفسي لديهم ما بين المرتفعة و المتوسطة لديهم .

أما بالنسبة لمحاور الدراسة فسوف نقوم بمناقشة كل محور على حدى كما يلي:

أولا: محور الإنهاك العقلي:

يتبين من الجدول (٤) أن درجة الإنهاك العقلي كانت بدرجة قليلة وبمتوسط حسابي (٢.٢٩)، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن عملية التدريس تحتاج إلى خطة فصلية تشمل جميع المهارات و الدروس والبطولات بين المدارس لتحقيق الأهداف والفوز، وهذا يتطلب من المعلم زيادة في بذل الجهد العقلي و التفكير المستمر ، وكونه يتمتع بهذه القدرات نتيجة خبراته فهو قادر على الظهور بصورة لائقة أمام المسؤولين عنه، وقد يكون رتب خططه وكيفية تطبيقها بكفاءة و فاعلية في بداية المرحلة الفصلية من العمل بشكل مما يعطي الراحة للعقل و إعطائه المزيد من الوقت من اجل التفكير بنشاطات أخرى وفي حال إنجازه سوف يشعر بالنجاح والرضا الوظيفي .

وتختلف هذه النتيجة بما جاء عند علاوي (١٩٩٨) في حال تعرض الفرد للضغوطات والقلق و التوتر كذلك الاستثارة الفسيولوجية و النفسية و الضغط النفسي و العصبي التي تسهم في أنهاك قواه و طاقاته وتعمل على اضعاف ثقته بنفسه وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الاخرين والاعتقاد بأنه غير كفء في عمله كما ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله او اعتزاله مما يؤدي الى حدوث الاحتراق النفسي لديه.

ثانيا : محور الإنهاك البدني

يتبين من الجدول (٥) أن درجة الإنهاك البدني كانت بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (٢.٧٥) ، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المعلم يصاب بالضعف ويصبح منهكا لبذله جهد بدني كبير في العملية التعليمية ومن أجل تحقيق أهداف الحصة، وفي الأغلب يشعر المعلم في زيادة الأرهاق البدني، وعدم توفر الادوات الرياضية في المدارس وعدم مبالاة بعض الطلبة وإنقاصهم من أهمية حصة التربية الرياضية يزيد من العبء البدني، وترى الباحثة أن الأرهاق البدني الواقع على المعلم قد يكون سببه إهماله للياقته البدنية.

كما يؤكد عثمان (٢٠١٠) أن هناك إستنزافاً جسمياً يحدث بسبب الضغط الزائد عن الحد، وينتج عنه عدم توازن بين المتطلبات والقدرات للفرد، بحيث يشعر أنه غير قادر على التكامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي به للاحتراق.

ثالثا: محور الإنهاك الإنفعالي:

يتبين من الجدول (٦) أن درجة الأنهاك الإنفعالي كانت قليلة و بمتوسط حسابي (٢.٢٥) ، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المعلم قادر على التعامل مع المواقف البيئية الضاغطة سواء كانت مع التلاميذ أم مشكلاتهم أم الاداريين أم كثرة الصفوف بطريقة هادئة تجعله راض عن العمل مما يدفع المعلم السيطرة على انفعالاته و استجاباته بشكل إيجابي لتلك المواقف الضاغطة .

و تتعارض هذه النتيجة مع ما جاء عند (Chernis , 1980) أن نتيجة الضغوط النفسية و الإنفعالات الشديدة التي تؤثر على المعلم في اثناء عمله يجعله يفقد الاهتمام به ويفك الارتباط بالعمل.

وترى الباحثة أن المعلم يحاول أن يواجه الضغوط النفسية الناجمة عن العمل من خلال النزوح نحو الايجابية تجاه الآخرين وإقامة علاقات جديدة مما يوسع علاقاته بينه و بين الآخرين، وفي هذه المرحلة يصبح المعلم راض و مقتنع بأدائه المهني وانجازاته

رابعا: محور التغير الشخصي نحو الأسوأ:

يتبين من الجدول (٧) أن درجة التغير نحو الاسوأ كانت قليلة و بمتوسط حسابي (٢.١١)، وتعزو الباحثة ذلك إلى إن خبرات المعلم طوال فترة التدريس تجعله قادر على التعامل مع التلاميذ على أختلاف بيئاتهم، وأن كل ما يتعرض له المعلم من مشاكل لا تشكل عبئا ثقيل على كاهله بل لديه القدرة على أن يحولها بطريق إيجابية في حياته العملية و الأسرية ومشاركته بالأنشطة والمناسبات الإجتماعية وذلك نابع من حبه لعمله و إيمانه برسالته الإنسانية و التربوية.

خامسا: محور نقص الإنجاز الشخصي:

يتبين من الجدول (٨) أن درجة النقص في الإنجاز كانت بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٦٤)، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الجو المدرسي قد يقود المعلم إلى نقص في الإنجاز بعد مرور فترة من الزمن في عمله وذلك عكس بداياته التي تميزت بالدافعية والنشاط وتحقيق الإنجازات، حيث تعمل زيادة الضغوطات والروتين الدائم والصعوبات إلى الحد من الإبداع والإنجاز لدى المعلم، كما ترى الباحثة إن عدم القدرة على التوازن بين متطلب العمل والقدرات الذاتية للمعلم لمواجه تلك المتطلبات تكون سبب مباشر في نقص الإنجاز، بالإضافة إلى نقص الأدوات وعدم أهتمام الادارة والمسؤولين لتغير وتطوير حصة التربية الرياضية مما يقلل من الدافعية للمشاركة في الانشطة الرياضية وإهتمام المعلم بالحصة ويقوده نحو الاكتئاب والتقاعد المبكر وفقدان متعة التدريس.

وتعزيزا لما سبق يوضح العلوان (٢٠٠٠) إن المدرس يصادفه عقبات خلال عمله تحول دون قيامه بدوره كاملاً، الأمر الذي من شأنه الإسهام في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه وبالمستوى الذي يتوقعه منه الآخرون.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

من خلال النتائج الاحصائية للتساؤل الثاني تبين بأنه ليست هناك فروق دالة احصائيا تبعا لمتغيرات الدراسة في درجة الاحتراق النفسي، الامر الذي يعني بإن أبعاد الاحتراق النفسي المختلفة والتي درستها الباحثة كانت تقريبا متساوية، بمعنى أن معلمي وكالة الغوث الدولية في عمان لايعانون في درجات الاحتراق النفسي مثل (الانهاك البدني والانهاك العقلي والانهاك الانفعالي والتغير نحو الاسوأ و النقص في الانجاز).

و تعتقد الباحثة بأن أدارة وكالة الغوث الدولية تعنى بالمعلمين من خلال التشريعات و القوانين التي تضمن حقوق المعلمين أثناء أداء واجباتهم، حتى وأن اختلفت خبراتهم او الجنس او مرحلة التدريس، كذلك تبين للباحثة بأن رواتب المعلمين مقارنة مع أي قطاع تعليمي أخر أعلى بكثير وتحقق ضمانات غير موجودة في القطاعات الاخرى، ومن خلال الاستفسار و الاطلاع والملاحظة و المقابلات الشخصية مع المعلمين والاداريين في وكالة الغوث الدولية بأن هناك دورات تأهيلية وتدريبية للمعلمين لتحسين اساليبهم التدريسية وتطويرمهاراتهم التربوية و لتجعلهم قادرين على تجاوز الحواجز التدريسية و الفروق بين مراحل التدريس المختلفة، ايضا طريقة تعين المعلمين في وكالة الغوث الدولية تخضع لقوانين و شروط بحيث يتم دائما أختيار المعلمين الكفؤيين وهذا بدوره يقلل من درجات الاحتراق النفسي، أضافة إلى وجود إختبارات و إمتحانات دورية تعقد قبل التعين وأثناء التدريس للمحافظة على مستوى التدريس.

أولا: الجنس

يتبين من من نتائج جدول (٩) الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعا لمتغير الجنس.

وقد اتفقت هذه النتيجة بعدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس مع نتائج دراسة كل من البقيعي (٢٠١٠) ،ودبابي وبن ساسي (٢٠١٠) ، وفهمي (٢٠١٠) ، ولملوم (٢٠٠٨) ، والقريوتي والخطيب (٢٠٠٦) ، والرفوع (٢٠٠٥)، وبدوي (٢٠٠٠) ، وحامد (١٩٩٩)، وعودة (١٩٩٨) ، وطحاينة (١٩٩٥)

واختلفت هذه النتيجة بوجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغيرالجنس مع نتائج دراسة كل من أبوطويلة(٢٠٠٧)، والعياصرة (٢٠٠٦)، والخرابشة وعربيات (٢٠٠٥)، المرزوقي (٢٠٠٤)، وزيودي (٢٠٠٤) ، شهاب(٢٠٠١)، والجابري (٢٠٠٠) .

ثانيا: الخبرة

يتبين من من نتائج جدول (١٠) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعا لمتغير الخبرة .

وقد اتفقت هذه النتيجة بعدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الخبرة مع نتائج كل من دبابي و بن ساسي (٢٠١٠)، والقريوتي والظافري (٢٠١٠)، و (De vito,2009، والقريوتي والخطيب (٢٠٠٦)، والرفوع (٢٠٠٥)، وبدوي (٢٠٠٠)، والجابري (٢٠٠٠)، وحامد (١٩٩٩)، وعودة (١٩٩٨)، والطحاينة (١٩٩٥).

واختلفت نتائج هذه الدراسة بوجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الخبرة مع نتائج كل من لملوم (٢٠٠٨)، والحراملة (٢٠٠٧)، والعياصرة (٢٠٠٦)، والخرابشة وعربيات (٢٠٠٥)، والمرزوقي (٢٠٠٤)، والقحطاني (٢٠٠٤)، وزيودي (٢٠٠٤)، والحايك (٢٠٠٠)، و(Kosa,1989) .

ثالثا : المؤهل العلمي

يتبين من نتائج جدول (١٢) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

وقد اتفقت هذه النتيجة بعدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير المؤهل العلمي مع نتائج دراسة كل من البقيعي (٢٠١٠)، ولملوم (٢٠٠٨)، والعياصرة (٢٠٠٦)، شهاب (٢٠٠١)، وحامد (١٩٩٩)، وعودة (١٩٩٨).

واختلفت هذه النتيجة بوجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير المؤهل العلمي مع نتائج دراسة كل من قريوتي والظافري (٢٠١٠)، والحراملة (٢٠٠٧)، والمرزوقي (٢٠٠٤)، والجابري (٢٠٠٠) ، وطحاينة (١٩٩٥) .

رابعا: مرحلة التدريس للمعلم.

يتبين من نتائج جدول (١٣) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعا لمتغيرمرحلة التدريس.

وقد اتفقت هذه النتيجة بعدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير مرحلة التدريس مع نتائج دراسة كل من دبابي و بن ساسي (٢٠١٠)، وفهمي (٢٠١٠)، والحايك (٢٠٠٠)، وبدوي(٢٠٠٠).

واختلفت هذه الدراسة بوجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير مرحلة التدريس مع نتائج دراسة كل من (Zoumatzi , 2011)، والجزائري (٢٠١٠)، وأبو طويلة(٢٠٠٧)، والعياصرة (٢٠٠٦)، وقريوتي والخطيب (٢٠٠٦ ، و (marten.1984) .

خامسا: التخصص

يتبين من نتائج جدول (١٥) الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعا لمتغير التخصص.

واتفقت هذه النتيجة بعدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير التخصص مع نتائج دراسة كل من فهمي (٢٠١٠)، و الرشدان (١٩٩٥).

وقد اختلفت هذه النتيجة بوجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغيرالتخصص مع نتائج دراسة كل من قريوتي و ظفري (٢٠١٠)، وقريوتي و الخطيب (٢٠٠٦).

سادسا :نوع الضمان الوظيفي

يتبين من نتائج جدول (١٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاحتراق النفسي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجة الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث الدولية في عمان تبعا لمتغير نوع الضمان.

وقد اتفقت هذه النتيجة بعدم وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير نوع الضمان مع نتيجة دراسة (Shirazi,2011)

وقد اختلفت هذه النتيجة بوجود فروق في درجة الاحتراق النفسي تبعا لمتغير نوع الضمان مع نتائج دراسة كل من ابوطويلة (٢٠٠٧)، وشهاب (٢٠٠١)، وبدوي (٢٠٠٠) ، والرشدان (١٩٩٥).

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

التوصيات

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه فقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

١ - ظهرت مستويات متوسطة للاحتراق النفسي في مجالي الانهاك البدني و نقص في الانجاز.

٢ - لم تظهر مستويات للاحتراق النفسي في بقية الابعاد (الانهاك العقلي و الانهاك الانفعالي و التغير نحو الاسوا) فقد جاءت بدرجة قليلة

٣ - تساوت درجة الإحتراق النفسي بين جميع متغيرات الدراسة (الجنس، الخبرة، مرحلة التدريس، نوع الضمان الظيفي، التخصص، المؤهل العلمي)

التوصيات :

١ - توفير الامكانات التعليمية والنفسية وذلك لخفض حدة الانهاك البدني

٢ - دعم الابعاد المختلفة للدراسة (الانهاك العقلي و الانهاك الانفعالي والتغير نحو الاسوأ) من خلال تزويد المعلمين بالبرامج و الدورات التعليمية .

الـــمــــــراجـــــع

المـــــراجــــع

- المراجع العربية

- حديث نبوي
- ابو طويلة ،رامي محمد (٢٠٠٧)، **الفروق في درجة الاحتراق النفسي بين المعلمين التوحديين و بين معلمي اطفال الاعاقات السمعية و البصرية والعقلية في دولة قطر،** رسالة ماجستير ،غير منشورة ،جامعة عمان العربية للدراسات العليا كلية الدراسات التربوية، عمان الاردن.
- احمد، عبدالله عثمان ، (٢٠٠٤)،**الافكار اللاعقلانية و علاقتها بالاحتراق النفسي لدى معملي مدينة تعز**،رسالةماجستير ،غير منشورة، جامعة صنعاء ،اليمن .
- البدوي ،طلال حيدر ،(٢٠٠٠)، **درجة الاحتراق النفسي و مصادره لدى الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة عمان و اثر بعض المتغيرات في ذلك** ،رسالة ماجستير ،غير منشورة، جامعة مؤتة ،الكرك، الاردن.
- البقيعي،نافز (٢٠١٠)، **الذكاء الانفعالي و علاقته بأنماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الاولى،** كلية العلوم التربوية و الاداب الجامعية – وكالة الغوث الدولية الاردن٢٠١٠ ، مجلة جامعة النجاح (العلوم الانسانية) مجلد ٢٥(١) ،٢٠١١.
- بطرس ، بطرس (٢٠٠٩)، **تدريس الاطفال ذوي صعوبات التعلم** .عمان دار المسيرة.
- بن ساسي،عقيل ودبابي،ابو بكر(٢٠١٠)، **مقارنة مستوى الاحتراق النفسي عند كل من معلمي المرحلة الابتدائية و اساتذة التعليم المتوسط و اساتذة التعليم الثانوي،** مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية.

- بني احمد، احمد محمد عوض، (٢٠٠٧)،**الاحتراق النفسي و المنـــاخ التنظيمـــي فـــي المدارس**، ط١ ٢٠٠٧- عمان: دار حامد للنشر و التوزيع.

- الجابري ، سالم بن محمد سالم(٢٠٠٠)، **أثر المنطقة التعليمية في الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية بسلطنة عمان** ، رسالة ماجستير ، غير منشـــورة، جامعـــة اليرموك ،اربد، الاردن.

- الحايك، هيام ابراهيم عوض(٢٠٠٠)، **مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس الحكومية الاردنية**، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة اليرموك،اربد ، الاردن.

- الحراملة، احمد عبد الرحمن علي (٢٠٠٧)، **علاقة مفهوم الذات و بعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض** ،رسالة كاجستير، غير منشورة،الجامعة الاردنية،عملن، الاردن.

- حامد، رنا نجيب (١٩٩٩)، **الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقليـــا فـــي اليمن** ، رسالة ماجستير ،غير منشورة، الجامعة الاردنية ،عمان ،الاردن.

- حرتاوي ،هند(١٩٩١م)،**مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشـــدين التربـــويين فـــي المدارس الحكومية الاردنية** ،رسالة ماجستير ،غير منشورة، جامعة اليرموك ، اربـــد، الاردن.

- الخالدي ،مائسة عودة (٢٠٠٢)، **النمط الاداري المدرك و علاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس الكرك الثانوية الحكومية**.رسالة ماجستير ،غير منشورة ، جامعة مؤتة ، الكرك،الاردن.

- الخرابشة، عمر محمد و عربيات، احمد عبد الحليم (٢٠٠٥).**الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع طلبة ذوي صعوبات التعلم في غرفة المصادر**.

- الخطيب ،فريد مصطفى و القريوتي، ابراهيم امين (٢٠٠٦)،**الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين و ذوي الاحتياجات الخاصة بالاردن ،مجلة كلية التربية**، جامعة الامارات العربية المتحدة، السنة الحادية و العشرون العدد ٢٣ .

- الرفوع،عارف حسن عبدالرحمن،(٢٠٠٥)،**الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين في محافظات الجنوب و علاقته بمتغيرات الجنس و سنوات الخبرة و عدد المعلمين** ،رسالة ماجستير ،غير منشورة، جامعة مؤتة،الكرك،الاردن.

- الرشدان ،مالك احمد(١٩٩٥)، **الاحتراق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاردنية و الحكومية في الاردن وعلاقته ببعض المتغيرات** ، رسالة ماجستير ،غير منشورة ،جامعة اليرموك،اربد ، الاردن.

- الزعبي، عبد الحليم محمد (١٩٩٢)، **الصعوبات المهنية التي يواجهها معلمو و معلمات التربية الرياضية لمرحلة التعليم الاساسي في الاردن**، رسالة ماجستير، غير منشور، الجامعة الاردنية،عمان، الاردن.

- الزيودي، محمد حمزة (٢٠٠٤)، **مصادر الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات**،رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الاردن.

- الشيوخ، لميعة محسن (٢٠١١)، **دراسة تطبيقية على معلمات ثانويات مدينة القطيف،** المملكة العربية السعودية .

- شهاب، ايناس احمد،(٢٠٠١)، **دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الثانوية في محافظة اربد** رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن .

- الطحاينة، زياد لطفي سليمان (١٩٩٥)، **مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الاردن وعلاقتها ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير، غير منشورة، عمان، الاردن.

- عاشور، ختام (٢٠٠٧م)، **فاعلية برنامج التعليم المساند في تحسين تحصيل الطلبة من وجهة نظر معلمي التعليم المساند ومعلماته في مدارس وكالة الغوث في محافظات شمال فلسطين** ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس، فلسطين.

- عبدالله، ميسون يونس (٢٠٠٥)، **مهنة التعليم ، المؤثرات على حياة المعلمين المهنية** ،الناشر دار الكتاب الجامعي، غزة فلسطين .

- عسكر، علي وجامع، حسن والانصاري، محمد(١٩٨٦)، **مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي**، المجلة التربوية ،ع ١٠ ، مج ٣، ص.ص٩ - ٤٣ .

- علاوي،(١٩٩٨م)،**سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعب و المدرب الرياضي**، ط١،مركز الكتاب للنشر.

- عودة، يوسف حرب محمد ،(١٩٩٨م)، **ظاهرة الاحتراق النفسي و علاقتهـا بضـغوط العمل لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

- العقرباوي، محمد سليمان (١٩٩٤)، **مستوى ومصادر الإحتراق النفسي لـدى مـديري المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية والتعليم لعمان الكبرى**، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الأردنية،عمان، الأردن.

- العلوان، بشير احمد عيسى (٢٠٠٠)، **مصادر و مستوى التوتر النفسي لـدى مـدربي الاندية الرياضية في الاردن**،رسالة ماجستير، غيرمنشورة، الجامعة الاردنيـة، عمـان، الاردن.

- العمري، عبيد عبدالله ،(٢٠٠٤)، **ضغوط العمل عند المعلمين**، رسالة ماجسـتير، غيـر منشورة، جامعة الملك سعود الرياض، المملكة العربية السعودية .

- العودي، فواز محمد علي (٢٠٠٨)، **مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الجمهورية اليمنية** ،رسالة ماجستير،غير منشورة، الجامعة الاردنية ،عمان، الاردن.

- العياصرة، معن محمود احمد (٢٠٠٦)، **الانماط القيادية للمشرفين التربويين وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المعلمين في وزراة التربية والتعليم في الاردن**، عمان، الاردن.

- فهمي، نسرين نصرالدين (٢٠١٠)، **الكشف عن الضغوط النفسية والمهنيـة المؤديـة للاحتراق النفسي**، رسالة ماجستيرغير منشورة، جامعة المنوفية كلية الاقتصاد المنزلي قسم الاقتصاد المنولي والتربية .

- القروتي ،ابراهيم و الظفري ، سعيد (٢٠١٠).**الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ و ذوي الصعوبات التعلم في سلطنة عمان** ،المجلة الاردنية في العلوم التربوية مجلد ٦ عدد ٣ ١٧٥-١٩٠.

- المرزوقي، جاسم عبدالله (٢٠٠٤)، **الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في الامارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات**، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.

- لملوم، زينب احمد محمد (٢٠٠٨)، **الاحتراق النفسي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة، رسالة** ماجستير، غير منشورة، سبها، ليبيا.

- الاونورا،وكالة الغوث الدولية،(ElectronVersion) ،www.unrwa.org

- المراجع الاجنبية

- Cadoid v, and Luneburg, F (1999).”**Locus of control dupil control ideology, and dimensions of teachers' burnout”** .American educational research association .p22.

- Cain, Gill E, (2000). **Teacher burnout : The relationships between negative mood regulation expectancies , stress , coping , and distress**, **Pro Quest** – Dissertation Abstracts, California State University , Degree: MS ، PP: 55

- Cherniss, C (1980).Professional **burnout in human service organization**, New York: prager.

- De vito, N. (2009) "**the relationship between teacher burnout and emotional intelligence: a pilot study** ". Dissertation abstract international – B. vol 70 (2-B) PP.1373). - Evers. W.tomic .w. brouwers. Constructive thinking and burnout amng secondary school teacher. Social psychology of education. 8(4).425-439.

- KOSA , boonsong (1989)."**The relationship between burnout and selected demographic and job- related variablesamong Oregon public school teacher-coaches: identifying coping strategies**", Oregon state university, diss, abs.int. Vol 50, no.6. dec., p .1632.

- Martin, Joan E (1983). **: "teacher burnout: A comparison of 1-12 public school physical educators in suburban cook county,ill inions,**",coklahoma state university , diss . Abs int.,vol 44.no.11,may 1984, p.3319

- Maslach, C. & Jackson, S (1981).**maslach burnout inventory** . Evaluating Stress A Book of Resources (1997),Publisher: The Scarecrow Press, Inc., Pages: 191-218.

- Schwartzer, R, & gerdamaries, S & Catherin T.C (2000).**teacher burnout in Italy – Kong and Germany**. A cross- valldation of the mashlach burnout inventory, anxiety, stress & coping, 13,3 p 309, 18 p , 1 graph, retrieved (EBSCO).

- Shirazi, reza, & Beiki, Yaghob, & Zamanian, Faezeh, & Esapour, Kamal (2011)." **The Relationship between Organizational Commitment and Job Burnout among Physical Education Teachers of Golestan Province.** Australian Journal of Basic and Applied Sciences, 5(10): 1379-1384, ISSN 1991-8178

- Valizadeh, Rohollah, & Moslehi، Motahareh, & Saiiari, Abdulamir (2011). **Relationship between emotional intelligence and burnout syndrome in sport teachers of secondary schools**. Procedia - Social and Behavioral Sciences Volume 15, Pages 1786–1791

- Yueh Tseng, Hsiu (2010). **The Influence of Emotional Intelligence and Burnout on Public Elementary School Teachers' Quality of Life**. Master's Thesis. Taipei,Taiwan.

- Zournatzi, Eleni (2011). **Burnout among physical education teachers in primary and secondary schools.** International Journal of Humanities and Social Science Vol. 1 No. 7. 53

الملاحـــــق

ملحق (١)

الجامعة الأردنية
THE UNIVERSITY OF JORDAN
كليـــة التربيـــة الرياضيـــة
Faculty of Physical Education

الرقم: ٥/٣/٣٠
التاريخ: ٢٠١١/١٠/١٨

الدكتــور مدير دائـــرة التربيـــة والتعليـــم/ وكالـــة الغــوث

تحية طيبة وبعد،

تقوم طالبة الماجستير في كلية التربية الرياضية أيتان محمد زين الهياجنة ورقمها الجامعي (٨٠٩٠٨٨٤) بإجراء دراسة بعنوان"درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس وكالة الغوث في عمان" حيث تحتاج الطالبة الى توزيع الاستبانة لأغراض هذه الدراسة وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير.

أرجو التكرم بالموافقة والايعاز لمن يلزم لتسهيل مهمة الباحثة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

نائب عميد كلية التربية الرياضية
رئيس لجنة الدراسات العليا
أ.د. وليد الرحاحلة

هاتف: ٥٣٥٥٠٠٠ (٦-٩٦٢) تلفاكس: ٥٣٠٠٨٢٥ (٦-٩٦٢) عمان ١١٩٤٢ الأردن
Tel: (962-6) 5355000 Telefax: (962-6) 5300825 - Amman 11942 Jordan

ملحق (٢)

وكالـــة الأمـــم المتحــــدة لإغاثــــة وتشغيــل اللاجئــين الفلسطينييــن فــي الأردن
دائــــرة التربيــــة والتعلــيم

الرقـــم: دت أ/ 201 - 1131
التاريــخ: ٢٠١٢/١/١٧

السيد/ مدير التعليم لمنطقتي شمال عمان وجنوب عمان المحترمين

الموضوع: البــحــث التــربــوي

يرجى العلم بأن الطالبه أيتان محمد زين الهياجنة المسجله فــي برنـــامج الماجــستير تخصص تربيه رياضيه في الجامعة الأردنية ، ستقوم بتوزيع استبانات على معلمي ومعلمات التربية الرياضيه في مدارس وكالة الغوث في منطقتي شمال عمان وجنوب عمـــان حـــول " درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضيه" لغايات البحث التربوي، وعليه فانـــه لا مانع لدينا من قيامها بهذا الأمر شريطة ألا يؤدي ذلك إلى تعطيل الـــدوام الرســـمي وضـــياع الحصص على الطلبة.

واقــبـلــوا فــائــق الاحــتــرام،،،

الدكتور محمد طرخان

رئيس برنامج التربية والتعليم
وكالة الغوث / الأردن

ملحق (٣)

بســـــم اللـــــه الرحمـــــن الرحيـــــــم

الجامعــــــــة الأردنيـــــــة

الدراســـــــــات العليـــــــــا

كلية التربية الرياضية

الأستاذ الفاضل الدكتور ....

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد :

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان **(الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الأردنية)** وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير تخصص تربية رياضية من كلية التربية الرياضية / الجامعة الأردنية.

ونظراً لمكانتكم وإسهاماتكم العلمية، يسر الباحثة ان تضع بين يديكم الكريمة الإستبيان التالي: مقياس الاحتراق النفسي للمدربين بعد تعديل عباراته ليناسب المعلمين (الذي قام بتصميمه محمد علاوي ١٩٩٨) .

حرصاً من الباحثة على الإسترشاد بآرائكم والإستفادة من ملاحظاتكم القيمة ، أرجو منكم التكرم بقراءة فقرات الإستبانة للتأكد من صحتها ودقتها ووضوحها وصلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله وإبداء الرأي في تعديل ما ترونه مناسبا.

وأقبلوا فائق الإحترام

الباحثة : آيتان محمد زين هياجنة

تعليمات الإجابة على الإستبيان

- الإستبيان مكون من (٣٠) فقرة موزعة على (٦) محاورتعكس عناصر الاحتراق النفسي التي يتعرض لها معلم التربية الرياضية وهي :-

أ- الإنهاك العقلي.

ب- الإنهاك البدني.

ت- الإنهاك الإنفعالي.

ث- التغير الشخصي نحو الأسوأ.

ج- نقص الإنجاز الشخصي.

- سلم الإجابة :

يتكون سلم الإستجابة من مقياس يتألف من (٥)مستويات تتدرج بحسب حدة عنصر الإحتراق النفسي التي تواجه معلمي التربية الرياضية في مداس وكالة الغوث الدولية في عمان.

المشكلة	درجة الإحتراق كبيرة جداً	درجة الإحتراق كبيرة	درجة الإحتراق متوسطة	درجة الإحتراق قليلة	درجة الإحتراق قليلة جدا

- ضع علامة (X) في المربع المقابل لكل فقرة تعتقد أنها مناسبة .

- يرجى تدوين المعلومات في الصفحة اللاحقة قبل الإجابة على الإستبيان .

أولا: المعلومات الشخصية

- الإسم (إختياري) ....

الجنس ....

- سنوات الخبرة في التدريس:

أقل من ٥ سنوات ( ).

من ٥ – ١٠ سنوات ( ).

أكثر من ١٠ سنوات ( ).

- المؤهل العلمي :

بكالوريوس ( ).

ماجستير ( ).

- المرحلة التي تدرس للمعلم :

مرحلة أساسية ( ).

مرحلة متوسطة ( ).

ثانيا : الاستبيان

الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة	التعديل المقترح
	المجال الاول : الانهاك العقلي			
١	أشعر بأنني أقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمعلم تربية رياضية.			
٢	أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي حصة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه الحصة.			
٣	أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالتدريس			
٤	أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل حصة.			
٥	أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملي كمعلم تربية رياضية.			
٦	مهنة التدريس عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله.			
	المجال الثاني : الانهاك البدني			
١	أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بتدريس الطلاب.			
٢	أحس بالإنهاك البدني عقب نهاية أي حصة رياضة.			
٣	في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي في المدرسة.			
٤	أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل حصة التربية الرياضية.			

٥	أصبحت أشعر بإنخفاض في لياقتي البدنية.			
٦	مهنة تدريس تربية الرياضية عبء بدني ثقيل.			
	المجال الثالث :الانهاك الانفعالي			
١	أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه الطالب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل.			
٢	أصبحت أتضايق بسهولة من الطلاب.			
٣	أشعر بأنني مرهق إنفعاليا كنتيجة لعملي كمعلم تربية رياضية.			
٤	أعتقد أن عملي كمعلم تربية رياضية هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في إنفعالاتي.			
٥	أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية.			
٦	أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة.			
	المجال الرابع :التغير الشخصي نحو الاسوء			
١	أصبحت أكثر قسوة تجاه الأخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي كمعلم تربية رياضية.			
٢	أصبحت لا أهتم لما يحدث بين الطلاب من صراعات ومشاكل.			
٣	أعتقد أن عملي كمعلم تربية رياضية هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين.			
٤	أصبحت الأن أقل حماساً في عملي كمعلم تربية رياضية.			
٥	عندما تسوء الأمور في الحصة أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما أعتدت عليه.			
٦	أتمنى لو أستريح من عملي كمعلم تربية رياضية.			

			المجال الخامس : نقص الإنجاز الشخصي		
١	أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة.				
٢	عندما بدأت عملي كمعلم كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن.				
٣	أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدي دافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع الطلاب.				
٤	اشعر بأنني لم أعد انجز اشياء ذات قيمة في عملي كمعلم تربية رياضية				
٥	أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل.				
٦	أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل.				

ملحق (٤)

اسماء المحكمين

١- الاستاذ الدكتور عربي حمودة المغربي ....الجامعة الاردنية.

٢- الاستاذ الدكتور وليد الرحاحلة.................................. الجامعة الاردنية.

٣- الأستاذ الدكتور عبد الكريم مخادمة .... جامعة اليرموك.

٤- الدكتور عبد السلام جابر ....الجامعة الاردنية.

٥- الدكتور مازن حتاملة.. جامعة اليرموك.

ملحق(٥)

الجامعـــــــــــة الأردنيـــــــة

كلية الدراســات العليــا

كلية التربية الرياضية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد،

تقوم الباحثة **أيتان** "**محمد زين**" **هياجنه** بدراسة تحت عنوان **(الإحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس الاردنية)** للحصول على درجــة الماجســتير فــي التربية الرياضية .

فيما يلي بعض العبارات التي توضح بعض المواقف أو الحالات التي قد تصادفك كمدرس للتربية الرياضية في عملك التربوي الرياضي، فأرجو التكرم بالمساعدة في إنجاز متطلبات هذه الدراسة والإجابة على جميع فقراتها بدقة دون ترك أي فقرة منها، وذلك بعد قراءتها بعناية فائقة بغية الحصول على نتائج دقيقة ومثمــرة ومفيــدة لخدمــة الحركــة الرياضية، وأحيطكم علماً بأن المعلومات التي سنحصل عليها ستعامل بســرية تامــة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام

تعليمات الإجابة على الإستبيان

- الإستبيان مكون من (٣٠) فقرة موزعة على (٦) محاورتعكس عناصر الاحتراق النفسي التي يتعرض لها معلم التربية الرياضية وهي :-

ح- الإنهاك العقلي.

خ- الإنهاك البدني.

د- الإنهاك الإنفعالي.

ذ- التغير الشخصي نحو الأسوأ.

ر- نقص الإنجاز الشخصي.

- سلم الإجابة :

يتكون سلم الإستجابة من مقياس يتألف من (٥)مستويات تتدرج بحسب حـــدة عنصـــر الإحتراق النفسي التي تواجه معلمي التربية الرياضية في مداس وكالة الغوث الدولية في عمان.

المشكلة	درجة الإحتراق كبيرة جداً	درجة الإحتراق كبيرة	درجة الإحتراق متوسطة	درجة الإحتراق قليلة	درجة الإحتراق قليلة جدا

- ضع علامة (X) في المربع المقابل لكل فقرة تعتقد أنها مناسبة .

- يرجى تدوين المعلومات في الصفحة اللاحقة قبل الإجابة على الإستبيان .

أ- المعلومات الشخصية :

- الإسم (إختياري) ....

الجنس ....

التخصص ....

- سنوات الخبرة في التدريس:

أقل من ٥ سنوات ( ).

من ٥ - ٩ سنوات ( ).

من ١٠ - ١٤ سنة ( ).

أكثر من ١٥ سنة ( ).

- المؤهل العلمي :

بكالوريوس ( ).

دراسات عليا ( ).

- المرحلة التدريس للمعلم :

المرحلة الأساسية الدنيا ( ).

المرحلة الأساسية العليا ( ).

- نوع الضمان الوظيفي :

مكافأة ( )

عقد ( )

ب – الاستبيـــــان

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
1	أشعر بأنني أقل ميلاً إلى التدريس والتفكير بالمقارنة ببداية عملي كمعلم تربية رياضية.					
٢	أصبحت أكثر قسوة تجاه التلاميذ بالمقارنة ببداية عملي كمعلم تربية رياضية.					
٣	أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة.					
٤	أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بتدريس التلاميذ.					
٥	أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه التلاميذ وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل.					
٦	أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي درس لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه الدرس.					
٧	أصبحت لا أهتم لما يحدث بين التلاميذ من صراعات ومشاكل.					
٨	عندما بدأت عملي كمعلم كنت أنجز الكثير من الاعمال .					
٩	أحس بالإنهاك البدني عقب نهاية أي درس رياضي.					
١٠	أصبحت أتضايق بسهولة من التلاميذ.					
١١	أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالتدريس.					
١٢	عملي كمعلم تربية رياضية جعلني أكثر قسوة مع التلاميذ.					
١٣	أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدي دافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع التلاميذ.					
١٤	في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي في التدريس .					
١٥	أشعر بأنني مرهق إنفعاليا كنتيجة لعملي كمعلم تربية رياضية.					
١٦	أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل درس.					
١٧	أصبحت الآن أقل حماساً في عملي كمعلم تربية رياضية.					
١٨	أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمعلم تربية رياضية.					
١٩	أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل درس التربية الرياضية.					

٢٠	أعتقد أن عملي كمعلم تربية رياضية افقدني القدرة على التحكم في إنفعالاتي.					
٢١	أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملي كمعلم تربية رياضية.					
٢٢	عندما تسوء الأمور في الدرس أجد أنني أميل إلى لوم التلاميذ بدرجة أكبر مما أعتدت عليه.					
٢٣	أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل.					
٢٤	أصبحت أشعر بإنخفاض في لياقتي البدنية.					
٢٥	أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية.					
٢٦	مهنة التدريس عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله.					
٢٧	أتمنى لو أستريح من عملي كمعلم تربية رياضية.					
٢٨	أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل.					
٢٩	مهنة تدريس تربية الرياضية عبء بدني ثقيل.					
٣٠	أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من التلاميذ يجعلني أنفعل بسرعة.					

BURN OUT FOR THE PHYSICAL EDUCATON TEACHERS IN UNRWA SCHOOLS IN AMMAN

By

Ayten Mohammad Zain Hayajneh

Supervisor

Dr. Hashem Ibrahiem, Prof.

ABSTRACT

This study aims to identify the degree of burn out in physical education teachers that teach at UNRWA schools in amman area.

The sample of this study consisted of (55) male and female teachers , randomly selected. The researcher used "Alawi" which consists of (5) aspects: Mind exhaustion; Physical exhaustion; Emotional exhaustion; Personal change to worse; and Reduction in Personal achievement.

The findings of the study show that Burn out of the sample has a low degree for the five measuring aspects, whereas the physical exhaustion and Reduction in Personal achievement has a low degree, and it was the most moderately affected, as well as the

results showed no statistically significant differences due to sex, years of experience, qualifications, the stage of teaching, function, and specialization.

Researcher recommended that teacher provide programs and courses on the problems of burnout adjust and control by administrators in schools and further studies on burnout include new variables such as level of economic and relationship.